

FT. MORGAN PUBLIC LIBRARY

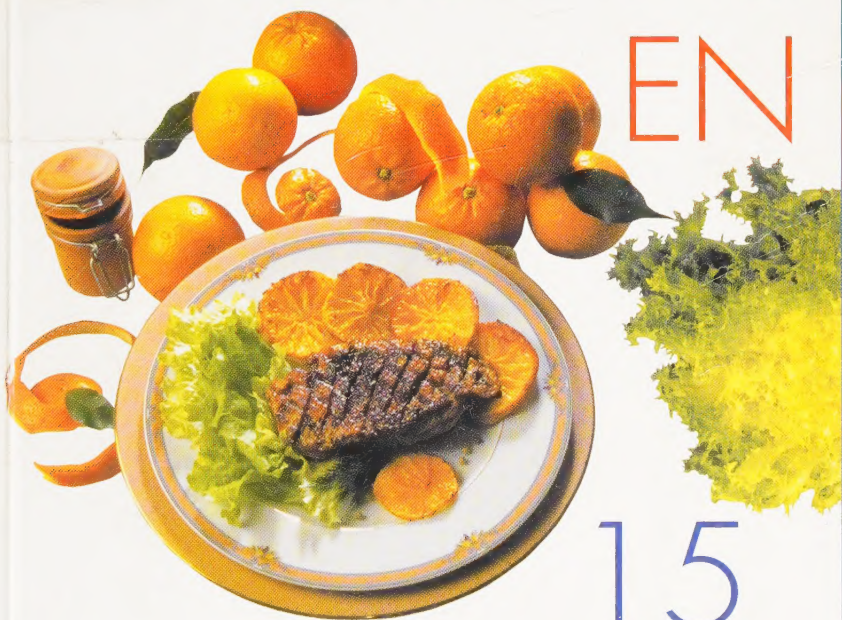


U19020 0967075

Delicias de Cocina

RECETAS

EN



15

MINUTOS

LIBSA

LSTA  
ADULT

101 recetas en 15 minutos

DEMCO

101 RECETAS  
EN 15  
MINUTOS

WITHDRAWN

Brought to you by  
an LSTA Grant with  
support from

The Denver Public Library

---

Indicate # of checkouts below:

---

<b>Jan - Mar</b>	
<b>Apr - Jun</b>	
<b>Jul - Sept</b>	
<b>Oct - Dec</b>	

# 101 RECETAS EN 15 MINUTOS

María G. Sanjuan

*Handwritten signature*

Fort Morgan Public Library  
414 Main Street  
Fort Morgan, CO  
(970) 867-9456

*Handwritten note*

*Handwritten note*



© 2001 Editorial LIBSA  
c/ San Rafael, 4  
28108 Alcobendas (Madrid)  
Tel. (34) 91 657 25 80  
Fax (34) 91 657 25 83  
e-mail: [libsa@libsa.es](mailto:libsa@libsa.es)  
[www.libsa.es](http://www.libsa.es)

© María G. Sanjuan

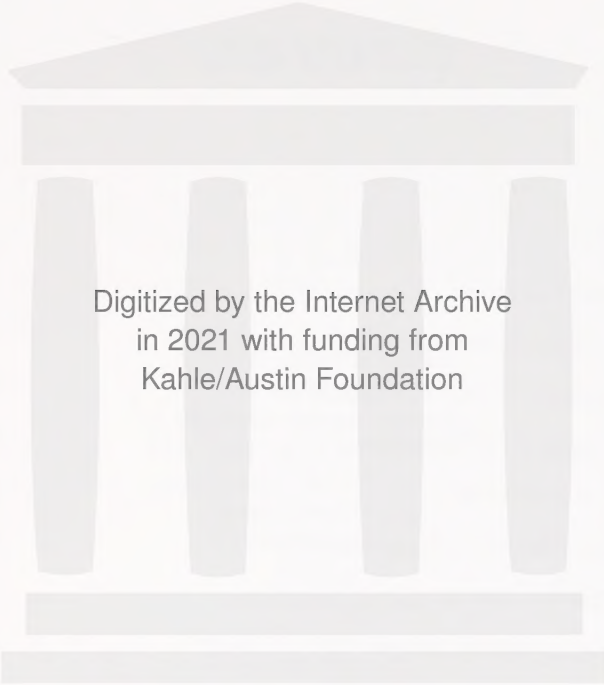
ISBN: 84-7630-875-2  
Depósito legal: M-13524-01

Ninguna parte de esta obra puede ser reproducida total o parcialmente, ni almacenada o transmitida por cualquier tipo de medio, ya sea electrónico, fotocopia, registro u otros, sin la previa autorización del editor.

Impreso en España / *Printed in Spain*

# CONTENIDO

INTRODUCCIÓN . . . . .	7
INTERPRETACIÓN DE ICONOS . . . . .	9
FANTASÍA DE SOPAS Y ENTRANTES . . . . .	11
ENSALADAS TODO TERRENO . . . . .	27
HUEVOS MULTIUSO . . . . .	37
PREPARADOS DE MARISCO Y PESCADO . . . . .	51
DELICIAS DE CARNE . . . . .	69
SORPRESAS DE VERDURA . . . . .	91
PASTAS Y ARROCES CON PERSONALIDAD . . . . .	105
POSTRES DE FIESTA . . . . .	113
101 CONSEJOS DE COCINA RÁPIDA . . . . .	133
VOCABULARIO DE AMERICANISMOS . . . . .	145
ÍNDICE GENERAL Y DE RECETAS . . . . .	151



Digitized by the Internet Archive  
in 2021 with funding from  
Kahle/Austin Foundation





## INTRODUCCIÓN

Que la cocina rápida no está reñida con la calidad es una verdad universalmente admitida, y de ella podrán dar fe cuantos por necesidad o por experiencia se ven obligados a echar mano de recetas sencillas, fáciles de realizar y en poco tiempo, pero no exentas de las propiedades fundamentales de toda alimentación racional. Y éste es el propósito básico de nuestro trabajo, que presenta un muestrario de recetas rápidas en cuya preparación no se han de emplear más de 15 minutos. Toda una marca, ciertamente.

Se trata, pues, de un conjunto de 101 soluciones gastronómicas elaboradas para servir de ayuda a personas que carecen del tiempo necesario para cocinar.

El secreto de estas soluciones rápidas reside en que no renunciamos al placer de los buenos platos, consecuencia natural del gusto por la cocina de calidad. En semejante equilibrio de intenciones descansa nuestra confianza al desarrollar un recetario que abarca —en ocho apartados— la más completa gama de posibilidades de primeros y segundos platos, ensaladas y postres, de forma que la sencillez no perjudique nuestra alimentación y alivie un tanto el presupuesto dedicado a las compras de alimentos.



Recordemos que los expertos en dietética insisten en que una de las principales reglas para conservar la salud, aumentar el rendimiento físico e intelectual y prolongar la vida en mejores condiciones, consiste en alimentarse racionalmente. Esto se consigue manteniendo un justo equilibrio entre las sustancias vegetales y animales que consumimos, evitando excesos a favor de unas u otras.

Tengamos asimismo presente que son cinco los grupos de sustancias que no deben faltar en toda dieta equilibrada: leche y derivados; carne, pescados y huevos; legumbres y cereales; hortalizas y frutas. Es fundamental que al menos uno de los productos de cada grupo esté presente en la dieta diaria, eligiendo los más apropiados al gusto personal. Pero en esta elección hay que tener en cuenta otros factores, entre los que cuentan de modo especial el tiempo, los productos de temporada, los regímenes alimenticios y la economía.

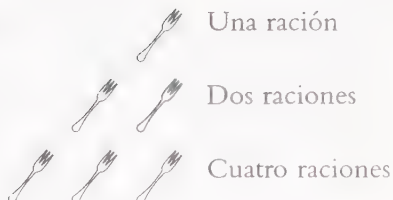
Las *101 recetas en 15 minutos* que dan título a este libro responden precisamente a dichos criterios, y en su elaboración ha influido la opinión de destacados expertos, unánimes a la hora de declarar que la cocina más sencilla y práctica ha creado los platos más sabrosos, posteriormente ampliados a otros ambientes de la gastronomía especializada.

# Interpretación de iconos

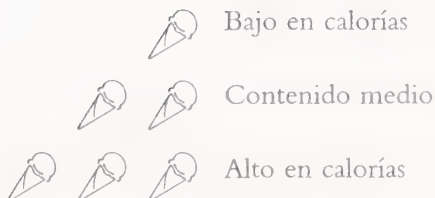
## *Dificultad*



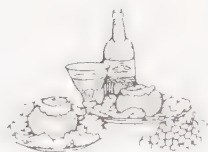
## *Comensales*



## *Calorías*







## Fantasía de sopas y entrantes

- Arroz caldoso y picante • Caldo de pescado al mojo • Crema de tomates exprés • Blinis para hacer y tomar • Barcas orientales de atún • *Soufflé* de queso
- Fantasía de queso y cerveza • Salchichas al whisky
  - Delicia de morcilla y manzana • *Choucroute* al jamón
  - Jamón dulce con queso • Gratinado de jamón con madeira • Gratinado de jamón al oporto
  - Jamón con salsa a la crema




Las catorce propuestas de cocina rápida que componen este primer apartado son, en su conjunto, primeros platos abundantes en alimentos nutritivos y de elaboración sencilla.

Como es natural, la dismunición proporcional de los ingredientes indicados en cada receta reduce el número de calorías y se adapta al número de raciones y de comensales previstos. Pero en ningún caso es recomendable sustituir unos productos por otros –salvo que así se indique expresamente– si queremos conservar el valor genuino de cada elaboración. El arte de cocinar es sobre todo experimental, y es casi obligado realizar pruebas y ensayos con las recetas propuestas. Para esto, sin embargo, se precisa de bastante experiencia.

## ARROZ CALDOSO Y PICANTE

Esta sopa de arroz, de estilo y realización clásicos, constituye un socorrido recurso culinario tan sabroso como nutritivo. No requiere conocimientos de cocina especiales y no deja de ser una primera lección para todos los que se ponen a cocinar por vez primera.

Dificultad	Comensales	Tiempo:	Calorías
		15 minutos	

### Ingredientes \*

- \* 5 tazas medianas de caldo de cocido (puede ser caldo concentrado)
- \* una taza grande de arroz \* 4 tomates \* 1/2 pimiento picante
- \* sal y pimienta \* una cucharada pequeña de azúcar

### Elaboración \*

Empezamos pasando el arroz por el grifo de agua caliente unos instantes, hasta que veamos que los granos parecen transparentes. Para ello nos serviremos de un colador grande. A continuación pondremos a hervir el caldo en un cazo, agregando sal y pimienta al gusto de los comensales. Añadimos el arroz después de bien escurrido y lo dejamos cocer durante 10 minutos. Escaldamos los tomates para pelarlos y luego los cortaremos por la mitad, exprimiéndolos para obtener un jugo, que deberá cocer con el azúcar y el pimiento picante durante 5 minutos. Sólo resta añadir esta mezcla al caldo, eso sí, quitando el pimiento picante antes de servir.

## CALDO DE PESCADO AL MOJO

El mojo, tenido por un acompañante exótico, presta a los guisos de pescado un sabor muy gustoso. La sopa de pescado que a continuación explicamos está expresamente pensada para su utilización, pero la misma receta del mojo servirá para la preparación de otros platos.

! Dificultad ↓	Comensales ↓	Tiempo: ↓	Calorías ↓
		15 minutos	

### Ingredientes ❁

- \* 1 litro de sopa de pescado (puede ser congelada) \* 2 cucharadas soperas de aceite de oliva \* un diente de ajo aplastado en su cáscara
- \* una bolsita de azafrán \* 4 filetes de pescadilla

### Para el mojo

- \* Una yema de huevo \* un diente de ajo majado \* un vaso de aceite de oliva \* sal, pimienta, azafrán y cayena


### Elaboración ❁

Comenzamos por freír el ajo —sin que llegue a tostarse—, no más de un minuto. Lo sacamos de la sartén y añadimos 3 cucharadas de agua, la sopa y el azafrán. Una vez caliente, agregamos los filetes de pescado, dejándolos cocer 5 minutos a fuego lento. Mientras, procedemos a preparar el mojo mezclando la yema de huevo en una taza con el ajo. Agregamos sal, pimienta, azafrán y cayena. A continuación verteremos el aceite, removiendo con una cuchara de madera. Para dar más sabor a la mezcla aconsejamos añadir una cucharada de sopa de pescado, o bien una porción concentrada.



## CREMA DE TOMATES EXPRÉS

La denominación de este plato aclara que para su realización utilizaremos la olla exprés, lo que nos permitirá realizarlo en este tiempo récord del cuarto de hora. Pero el secreto está en el tratamiento correcto de los tomates y su grado de madurez.

[ Dificultad ]	[ Comensales ]	[ Tiempo: ]	[ Calorías ]
		14 minutos	

### Ingredientes ❀

❀ 1 kilo y 1/2 de tomates maduros (sirven los envasados) ❀ una ramita de apio ❀ 4 cucharaditas de azúcar (o terrones) ❀ 2 cucharadas soperas de crema fresca ❀ sal y pimienta al gusto de los comensales

### Elaboración ❀

Procedemos en primer lugar a partir en dos los tomates, pasándolos por el pasapurés para eliminar las semillas. Después los introducimos en la olla exprés con el apio y el azúcar, agregando la sal y la pimienta.

Lo dejamos cocer durante 10 minutos a partir de que la válvula comience a expulsar vapor. Después pasamos todo por el pasapurés, añadiendo luego la crema fresca.

Esta crema puede servirse con queso rallado y acompañada de rebanadas de pan tostado en la asadora.

## BLINIS PARA HACER Y TOMAR

Empleamos su denominación de origen, blinis, pero no es incorrecto decir tortas o tortitas, pues de esto se trata. Su rápida realización lleva consigo una exigencia: su inmediato consumo, a ser posible en el mismo lugar en que se cocinan. Así es como los blinis de nuestra receta saben mejor.

Dificultad	Comensales	'Tiempo:	Calorias
		13 minutos	

### Ingredientes \*

\* 5 cucharadas soperas de harina de trigo \* 2 huevos \* una cucharadita de sal \* 1/2 cucharadita de azúcar \* 2 cucharadas soperas de aceite de oliva \* un yogur \* un vaso de agua \* 1/2 cucharadita de levadura \* 15 gramos de mantequilla




### Elaboración \*

Empezamos haciendo una masa bastante espesa mezclando todos los ingredientes relacionados, a excepción de la mantequilla. Después, en una sartén antiadherente, se distribuyen los blinis en forma de tortitas, las untamos de mantequilla y se dejan tostar.

Se sirven con crema fresca, salmón ahumado, pimienta molida y rodajas de limón.

## BARCAS ORIENTALES DE ATÚN

Existe una versión de este exquisito plato en que las llamadas «barcas» se forman con hojas de *briks*, una verdura de origen oriental muy difícil de encontrar en el mercado. En cambio, no es errónea la utilización de hojas de lechuga e incluso de col, variante empleada por algunos maestros de gastronomía con gran éxito.

<p>↑ Dificultad ↓</p> 	<p>↑ Comensales ↓</p> 	<p>↑ Tiempo: ↓</p> <p>10 minutos</p>	<p>↑ Calorías ↓</p> 
--	---	--------------------------------------	---

### Ingredientes ❁




❁ 2 hojas grandes de lechuga ❁ 100 gramos de atún en aceite (mejor desmigado) ❁ una cucharada sopera de alcaparras ❁ un diente de ajo bien picado ❁ una ramita de perejil ❁ una pizca de pimentón picante  
❁ 2 huevos ❁ aceite de oliva para freír

### Elaboración ❁

Ponemos a calentar el aceite en una sartén grande, a fuego lento. En sendos platos, disponemos las hojas de lechuga, distribuyendo en los huecos las alcaparras, el ajo y el perejil, así como el atún desmigado y el huevo con el pimentón, si se prefiere picante. Una vez enrolladas sobre ellas mismas, colocamos las hojas en la sartén y las dejamos un minuto al fuego, muy bajo. Dado que se hacen de inmediato, es conveniente controlar su hechura. Como es natural, se comen calientes. En algunas ocasiones, la lechuga puede sustituirse por hojas de col o de lombarda.

## SOUFFLÉ DE QUESO

No todos los quesos son válidos en la realización de soufflés. Para esta receta hemos de utilizar especialmente roquefort, o bien otro de similares características. Aunque pueda parecer un segundo plato, su valor nutritivo lo convierte en todo un primero con sobrados y sabrosos honores.

[ Dificultad ↓	Comensales ↑	Tiempo: ↓	Calorías ↓
		6 minutos	

### Ingredientes ❁

- \* 75 gramos de queso (roquefort o similar) \* 30 gramos de mantequilla
- \* 2 cucharaditas de maicena \* 3 cucharadas soperas de crema fresca
- \* 1/2 vaso de leche \* sal, pimienta y cayena \* 2 huevos



### Elaboración ❁

Mientras el horno se calienta —termostato al 6— untamos una cazuela para horno con una porción de mantequilla (10 gramos, aproximadamente). En otro recipiente, deshacemos el queso y los restantes 20 gramos de mantequilla a fuego lento. A continuación añadimos la crema y la maicena, y removemos hasta que la salsa se espese. Entonces agregamos la sal, la pimienta y la cayena. Apagamos el fuego y ponemos las yemas de los dos huevos a la mezcla obtenida. Las claras, batidas a punto de nieve, se agregan también mientras removemos la masa con una cuchara de madera y de abajo arriba. Hecho esto, se vierte en la cazuela de horno, se introduce, y se deja cocer durante 15 minutos. No abrir el horno a destiempo.

## FANTASÍA DE QUESO Y CERVEZA

Es éste uno de los platos más sorprendentes y exquisitos, que combina dos ingredientes en apariencia contradictorios, el queso y la cerveza. Pero el sabor lo proporciona un producto tan humilde como singular por su aroma, la mostaza.

Toda una invitación para entendidos, aunque también un reto para aficionados a la buena cocina.

↓ Dificultad ↓	Comensales ↓	Tiempo:	Calorías ↓
		10 minutos	

### Ingredientes \*

\* Una cucharada sopera de mantequilla \* una cucharada sopera de mostaza \* 2 cucharadas soperas de cerveza \* 4 rebanadas de queso rallado (tipo chester, a ser posible), equivalentes a otras tantas cucharadas soperas \* 4 tostadas de pan candeal (con miga) \* paprika y cayena

### Elaboración \*

Empezamos mezclando la mantequilla, la mostaza y la cerveza en una cazuela, que pondremos luego a fuego lento. A continuación añadimos el queso y esperamos a que se derrita.

Tostamos las rebanadas de pan por ambos lados, que después untaremos con el queso fundido y pondremos durante 2 minutos en el grill.

Al término de esta operación las tostadas se espolvorean con paprika y cayena en polvo, a gusto de los comensales.



## SALCHICHAS AL WHISKY

Salvo que las salchichas sean muy tiernas y puedan deshacerse, esta receta no discrimina ningún tipo de tan sabroso embutido, incluidas las muy caseras. Es más, son éstas precisamente las que mejor resultados dan combinadas con whisky, que tampoco necesita ser de una marca especial. Hay quien ha ensayado este plato con crema de whisky con notable acierto.

! Dificultad ↓	Comensales ↓	Tiempo: ↓	Calorías ↓ !
		15 minutos	

### Ingredientes ❁

❁ 2 salchichas ❁ 25 gramos de mantequilla con sal ❁ 2 cucharadas  
soperas de crema fresca ❁ una cucharadita de mostaza




### Elaboración ❁

Con ayuda de una sarten antiadherente, deshacemos la mantequilla a fuego lento. Después añadimos las salchichas convenientemente agujereadas con los dientes de un tenedor. Las dejamos dorar no más de 8 o 10 minutos –según sean de compactas y gruesas– procurando que se empapen bien en su propia grasa.

Cuando las salchichas hayan adquirido el característico color dorado, se extrae la mantequilla y se flambéan con el whisky, añadiendo la crema fresca y la mostaza. Se sirven acto seguido, mejor en platos precalentados y con patatas fritas, guisantes y maíz, si lo tenemos a mano.

## DELICIA DE MORCILLA Y MANZANA

Como en la receta de las salchichas al whisky, esta delicia de morcilla tampoco exige un embutido de características especiales. Aun así, recomendamos la morcilla dura y negra, bien curada. Las morcillas tiernas se deshacen con facilidad, frustrando la sorpresa que encierra este plato.

Dificultad	↓	Comensales	↓	Tiempo:	↓	Calorías	
				10 minutos			

### Ingredientes ❀




- \* 2 morcillas curadas
- \* 4 manzanas cortadas en rodajas
- \* 25 gramos de mantequilla
- \* una cucharada sopera de aguardiente (o anís)
- \* unos granos de sal gorda, sal común y pimienta

### Elaboración ❀

En una sartén honda, ponemos unos granos de sal gorda, que dejamos calentar a fuego lento. Después asamos en la sartén las morcillas, sin olvidar agujerearlas con el tenedor. En otra sartén aparte, rehogamos los trozos de manzana con la mantequilla, manteniendo el fuego vivo y dándoles la vuelta de vez en cuando. Ya en su punto, añadimos una pizca de sal y de pimienta, más el aguardiente cuando veamos que ya están blandas. Entonces se colocan las morcillas entre los trozos de manzana y se remueve la sartén sobre el fuego durante un par de minutos. Se sirven calientes y se acompañan de ensalada y pan tostado.

## CHOUCRUTE AL JAMÓN

Pese a su aparente complejidad, este sabroso plato es un verdadero placer para el paladar. Altamente calórico y nutritivo, parece indicado para personas sin problemas de peso. Pero recordemos aquello de que «una vez al año, no hace daño», y probemos su receta.

Dificultad	Comensales	Tiempo:	Calorías
		15 minutos	

### Ingredientes ❀

- \* 1 kilo de chucrut ya cocido
- \* una cucharada sopera de grasa de oca
- \* 4 lonchas finas de tocino ahumado (beicon), cortadas por la mitad
- \* 8 salchichas pequeñas, secas (tipo salchichón)
- \* una cucharada sopera de aguardiente (anís)
- \* una pizca de comino
- \* una punta de jamón de york, cortada en trozos

### Elaboración ❀




Rehogamos en una cazuela las porciones de tocino ahumado junto a las salchichas. Añadimos después el choucroute y el aguardiente, removiendo bien. Si el choucroute es en conserva, conviene añadir medio vasito de agua.

A continuación, se agrega el comino y se deja a fuego lento durante 10 minutos. Luego se agregan el jamón y el beicon y se deja unos instantes más al fuego.



## JAMÓN DULCE CON QUESO

Queso para fundir, naturalmente, pero de buena calidad. La rapidez con que se lleva a cabo este delicioso plato compensa tanto el esfuerzo como la dedicación que exige. Pero sobre todo por el buen recuerdo que dejará en nuestro paladar.

Dificultad ↓	Comensales ↓	Tiempo: ↓	Calorías ↓
		7 minutos	

### Ingredientes \*

- \* 4 lonchas de jamón cocido
- \* 2 cucharadas soperas de vino dulce
- \* 4 lonchas de queso para fundir
- \* un vaso de crema fresca

### Elaboración \*

Ponemos a hervir el vino en una cazuela suficientemente grande para extender las lonchas de jamón cuando llegue el momento.

A punto de evaporarse el vino, se añade el queso y la crema, removiendo para que todo forme una mezcla compacta. Después se introducen las lonchas de jamón en la salsa y se deja a fuego lento, sin que hierva, durante 5 minutos.

Puede servirse con puré de patatas y palitos de pan.

## GRATINADO DE JAMÓN CON MADEIRA

Madeira, moscatel o cualquier otro caldo afrutado. Lo importante de esta receta es que el proceso de gratinado sea todo lo perfecto posible, pues en caso contrario nuestro esfuerzo se vendrá abajo. El secreto está en el horno y en el tiempo en que debe efectuarse esa operación. Y tengamos en cuenta que el gratinado no sólo influye en la presentación de los alimentos; también en su sabor y textura.

! Dificultad	Comensales	Tiempo:	Calorías
		13 minutos	

### Ingredientes \*

- \* 2 lonchas de jamón cocido gruesas (de 1.2 centímetro a ser posible)
- \* 50 gramos de queso rallado, de dos tipos: gruyere y parmesano
- \* 25 gramos de mantequilla
- \* 1/2 vasito de vino (madeira o moscatel)

### Elaboración \*

Empezamos por dividir en dos las lonchas de jamón. Untamos de mantequilla la bandeja del horno, que espolvoreamos luego con una mezcla de ambos tipos de queso rallado.

A continuación colocamos encima el jamón, cubriendo todo con el vino. Hecho esto agregamos el resto de queso rallado y unas porciones de mantequilla, obtenidas con una cuchara, por ejemplo. Se gratina durante 8 o 10 minutos con el fuego al máximo. Puede servirse con pasta cocida y con mucha pimienta, al gusto de los comensales.

## GRATINADO DE JAMÓN AL OPORTO

Apliquemos lo indicado en la receta anterior en lo que al gratinado se refiere, y tengamos en cuenta, además, que las preparaciones culinarias con vinos especiales demandan un atento proceso de evaporación que dé como resultado la desaparición de los alcoholes y la permanencia de esencias.

<b>Dificultad</b> 	<b>Comensales</b> 	<b>Tiempo:</b> 14 minutos	<b>Calorías</b> 
---	--	------------------------------	--

*Ingredientes* ❁

- \* Una loncha de jamón ahumado (a la brasa) de un centímetro de espesor
- \* 50 gramos de queso (gruyere o similar) cortado en lonchas
- \* 25 gramos de mantequilla
- \* una cucharada sopera de crema fresca
- \* pimienta molida
- \* 1/2 vasito de oporto

*Elaboración* ❁

Empezamos colocando el jamón en la bandeja del horno, previamente untado de mantequilla. Después colocamos las lonchas de queso y la crema fresca por encima.

Se añade la pimienta y se rocía todo con el vino. Hecho esto, se pone a gratinar durante 8 o 10 minutos con el horno al máximo de su temperatura.

Puede servirse con espagueti y rollitos de mantequilla.

## JAMÓN CON SALSA A LA CREMA

Plato conocido también como «Jamón al Bovril» por los expertos, debe esta denominación al empleo en su ejecución de un tipo de carne concentrada y envasada, que no es fácil encontrar en el mercado. Nuestra receta, por tanto, admite ambos tipos de carne, ésta de primera calidad.

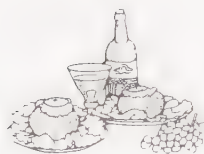
Dificultad	Comensales	Tiempo:	Calorías
		15 minutos	

### Ingredientes

\* 4 lonchas de jamón dulce (o ahumado) \* 100 gramos de carne concentrada (o picada) \* 10 gramos de mantequilla \* una cucharada de perejil bien picado \* 1/2 vaso de caldo (o 1/2 porción de concentrado) \* una cucharada de café de maicena \* 2 cucharadas soperas de vino dulce \* 1/2 vaso de crema fresca \* sal, pimienta y cebolla

### Elaboración

Empezamos deshaciendo la mantequilla en una sartén, donde rehogamos el perejil y la cebolla -pequeña- picada. Añadimos el concentrado de carne y el caldo. Luego cubrimos la sartén y la dejamos al fuego durante unos 7 minutos. Deshacemos la maicena en el vino y lo agregamos a la sartén hasta que espese, lo que se producirá en breves instantes. Ponemos entonces la crema fresca y salpimentamos. Agregamos el jamón y lo dejamos a fuego lento durante 8 minutos aproximadamente, es decir, el tiempo necesario para que el jamón absorba la salsa. Este plato puede servirse con pasta, rollitos de mantequilla o puré de zanahorias.



## Ensaladas «todo terreno»

Ensalada de atún al ketchup • Arenques a la crema con yogur • Lechuga en salsa de Nueva York • Ensalada estilo Cannes • Champiñón al hinojo • Endibias con aroma de apio • Ensalada picante de piñones • Ensalada de escarola con queso

Ensaladas y entremeses, imprescindibles como acompañamiento y segundos platos, suponen un complemento ideal de la cocina rápida. Su preparación suele ser casi instantánea y pocas veces requieren ingredientes que no están al alcance de la mano.

Esta metáfora quiere significar la importancia de la adquisición y el consumo de productos naturales de cada temporada, que además de contener sus nutrientes en óptimas condiciones, suelen tener precios más asequibles.

En todo caso, no olvidemos que las verduras y hortalizas se comercializan congeladas en todo el mundo.

## ENSALADA DE ATÚN AL KETCHUP

He aquí un recurso gastronómico de fácil elaboración y de contenido por demás estimulante. Si las ensaladas tuviesen categoría, ésta presidiría sin duda el consejo de administración de una gran empresa.

[ Dificultad	↓	Comensales	↓	Tiempo:	↓	Calorías	[
		  		10 minutos		  	

### Ingredientes \*

\* 300 gramos de atún al natural (también en conserva) \* 3 cucharadas de cebollitas en aceite \* aceitunas (olivas) negras \* 4 pepinillos troceados \* tomate ketchup al gusto \* aceite de oliva (unas 3 cucharadas) \* sal y pimienta

### Elaboración \*

Troceamos el atún en una fuente y se añaden los restantes ingredientes, mezclándolos durante un buen rato.

La ensalada se sirve después de unos minutos, fría y acompañada de hojas de lechuga sin aderezo alguno.

## ARENQUES A LA CREMA CON YOGUR

Como cabe suponer, los arenques para esta receta no son frescos, sino en salazón, lo que permite la realización de este plato en todo tiempo y lugar. En cualquier caso, es un plato exquisito que conviene tener presente para la ocasión propicia.

↑ <i>Dificultad</i> ↓	↑ <i>Comensales</i> ↓	<i>Tiempo:</i>	↓ <i>Calorías</i> ↓
		15 minutos	

### Ingredientes ❁

❁ 8 filetes de arenque en salazón ❁ una taza de leche ❁ 1/2 vasito de crema fresca ❁ 1/2 yogur ❁ pimienta

### Elaboración ❁

Hay que dejar en remojo los filetes de arenque, lo que haremos en la cantidad de leche indicada. Añadiremos más leche si fuera necesario, pues el pescado debe quedar bien cubierto. Lo mantenemos en remojo durante unos 10 minutos.

Escurridos los filetes, los cortamos en dos mitades. En un recipiente, mezclamos el yogur y la crema, que después agregaremos a los arenques. Ponemos entonces la pimienta.

Estos sabrosos arenques pueden servirse acompañados de patatas cocidas.



## LECHUGA EN SALSA DE NUEVA YORK

He aquí un preparado con denominación de origen, pero conocido en todo el mundo por su peculiar composición.

No faltan críticos que sitúan en otra región estadounidense el origen de esta ensalada. Pero esto suele suceder con muchas y succulentas invenciones gastronómicas. Lo importante es degustarlas.

[ Dificultad ↓	Comensales ↓	Tiempo: ↓	Calorías ↓
		13 minutos	

### Ingredientes \*

\* Una lechuga grande y fresca \* 1/2 vasito de crema \* el zumo de un limón no muy grande \* 1/2 vaso de aceite de oliva \* una cucharada sopera de ketchup \* un trozo de apio bien rallado \* una cebolla blanca pequeña finamente cortada \* sal y pimienta molida

### Elaboración \*

Empezamos preparando la lechuga, que lavamos, escurrimos y distribuimos en una ensaladera o fuente grande, pero sin condimentar ni aderezar. Ahora procedemos a elaborar la salsa. Puesta la crema en un tazón o recipiente hondo, agregamos el aceite dejándolo caer poco a poco y removiendo con una cuchara de madera (tal y como hacemos con la preparación de la mahonesa). Agregamos el zumo de limón y el ketchup, así como la sal y la pimienta molida. Por último mezclamos el apio y la cebolla con exquisito cuidado. La salsa se sirve junto a la lechuga, pero en recipientes separados.

## ENSALADA ESTILO CANNES

Como no podía ser menos, presentamos ahora una ensalada que lleva la denominación de origen de la bella localidad francesa de Cannes, célebre por su festival cinematográfico. Anécdotas aparte, es éste un plato rico en nutrientes naturales, refrescante y muy indicado para comensales exigentes con las convencionales ensaladas.

[ Dificultad	↓	Comensales	↓	Tiempo:	↓	Calorías	↓
				15 minutos			

### Ingredientes

- \* 1/2 kilo de tomates para ensalada, cortados en porciones
- \* un hinojo troceado \* 1/2 pepino pelado y cortado en medios círculos
- \* una rama de apio blanca, cortada en bastoncitos \* bonito (o atún)
- en aceite (un envase pequeño) \* anchoas en aceite (un envase pequeño)
- \* aceitunas (olivas) negras (una docena, por ejemplo) \* una cucharada
- de perejil picado \* 2 cucharadas de vinagre de vino \* 1-2 vasito
- de aceite de oliva \* sal y pimienta

### Elaboración

Empezamos preparando la salsa en la ensaladera, para lo cual mezclamos bien el vinagre, la sal, la pimienta, el perejil y las verduras indicadas.

Hecho esto, se distribuye el bonito o el atún, las anchoas y las aceitunas, procurando que todos los ingredientes adopten una forma agradable. Para esto basta a veces con situar las aceitunas negras de manera estratégica, figurando un rostro risueño, por ejemplo.

## CHAMPIÑÓN AL HINOJO

El hinojo, bien administrado en ensaladas y guisos especiales, da a los productos a los que acompaña un aroma penetrante y distinto. En esta receta, donde se mezcla con el peculiar sabor del champiñón, sirve de elemento diferenciador de un plato preferido por los paladares más exigentes. Merece la pena conocerlo y degustarlo.

[ Dificultad	↓ Comensales	↑ Tiempo:	↓ Calorías	]
		10 minutos		

### Ingredientes \*

- \* 300 gramos de champiñones muy duros y ya cocinados
- \* una cucharada de vinagre de vino
- \* 2 puntas (la parte superior de los bulbos) de hinojo verde y fresco
- \* una cucharada y media de aceite de oliva
- \* sal y pimienta




### Elaboración \*

En una fuente —mejor de vivos colores—, distribuimos las rodajas de champiñones. Agregamos sal y pimienta al gusto, además del vinagre. Mezclamos bien estos ingredientes, y después rociamos el aceite.

El hinojo se añade al final, procurando que sirva también de adorno al plato.

## ENDIBIAS CON AROMA DE APIO

La penetración de las endibias en la cocina doméstica ha sido tan rápida como efectiva, pues a las condiciones higiénicas de su distribución se sumaron pronto sus cualidades, nutrientes y posibilidades de empleo. La receta que a continuación ofrecemos está considerada como una de las más exquisitas.

[ Dificultad	↓	Comensales	↑	Tiempo:	↓	Calorías	[
				10 minutos			

### Ingredientes \*

- \* 4 endibias \* una yema de huevo \* una cucharadita de mostaza
- \* un vaso de aceite de oliva \* el zumo de 1/2 limón
- \* 2 manzanas peladas y partidas en trozos \* una rama de apio cortada en trocitos \* sal y pimienta

### Elaboración \*

En la ensaladera, procedemos a preparar la mahonesa con la yema, el aceite, la mostaza y el zumo de limón. Una vez en su punto, añadimos sal y pimienta al gusto.

Ahora mezclamos la manzana y el apio con la mahonesa obtenida anteriormente, y colocamos las endibias encima, cortadas o incluso con las hojas bien abiertas.

Poco antes de servir la ensalada, procedemos a remover el conjunto de ingredientes, de forma que las endibias queden bien cubiertas de mahonesa.

## ENSALADA PICANTE DE PIÑONES

Los piñones, tradicionalmente empleados en repostería, se convierten en protagonistas de esta deliciosa ensalada, picante, porque lleva pimienta. Se trata, pues, de una combinación atrevida, original, muy nutritiva y estimulante.

Todo un placer para nuestro paladar, muchas veces castigado con platos poco equilibrados.

Dificultad	Comensales	Tiempo:	Calorías
		10 minutos	

### Ingredientes \*

\* Una lechuga (o bien una escarola) \* una cucharada sopera de vinagre de sidra \* 1/2 vasito de aceite de oliva \* 50 gramos de piñones \* sal y pimienta

### Elaboración \*

Preparamos la salsa en la ensaladera, empezando por poner el vinagre, la sal y la pimienta, ésta en una cantidad algo superior a lo habitual, según el gusto de los comensales. Añadimos el aceite y removemos bien.

Después procedemos a colocar las hojas de lechuga (o de escarola, si hemos elegido esta verdura), bien escurridas.

La ensalada así dispuesta se adorna con los piñones, que se mezclarán con los restantes componentes antes de servirla.

## ENSALADA DE ESCAROLA CON QUESO

La escarola tiene cada día mayor aceptación como verdura para ensaladas, y forma parte del menú de los grandes maestros de la gastronomía en todo el mundo.

Su frescura y buen paladar –desechemos las muy ácidas y pasadas– la han convertido en reina de muchos platos, que alegra extraordinariamente por su vivo color.

[ Dificultad	↓	Comensales	↓	Tiempo:	↓	Calorías	[
				15 minutos			

### Ingredientes \*

- \* Una escarola de buen tamaño \*
- 30 gramos de queso, tipo roquefort
- \* 1/2 vaso de crema fresca \*
- una cucharada sopera de sidra \*
- una cucharadita de salsa worcester \*
- cayena, sal y pimienta molida

### Elaboración \*

La salsa se prepara en la ensaladera, y empezaremos por poner el queso deshecho con la crema. Luego agregamos el vinagre, rociándolo todo con la pimienta molida y una pizca de cayena.

Añadimos un poco de sal y, después, la salsa *worcester*. La escarola se incorpora a la ensaladera después de bien lavada y escurrida, mezclando sus hojas –separadas al gusto– con la salsa.



## Huevos multiuso

- Revuelto de níscalos aromatizado • Revuelto de fruta y pan tostado • Canapés de huevo y jamón • Huevos a la antigua usanza • Tortilla picante de níscalos • Tortilla de jamón ibérico • Tortilla de tocino y queso • Tortilla de setas aromatizada • Tortilla de pimientos con tocino • Tortilla de queso a la crema • Huevos escalfados con acedera

El calificativo multiuso referido a los huevos no es gratuito, pues sin ellos parece imposible pasar. Recordemos que el 13% de un huevo de gallina son proteínas perfectamente digeribles. Y tengamos también presente que además de éstos, se consumen los de pato, ganso, pava y paloma, entre otros.

Tampoco está de más un pequeño recordatorio sobre los distintos tratamientos culinarios en que podemos consumirlos, sobre todo en lo que al tiempo de cocción se refiere. Son éstos:

Huevos pasados por agua, de 3 a 5 minutos, según se deseen más o menos cuajados.

Huevos duros, 10 minutos aproximadamente.



## REVUELTO DE NÍSCALOS AROMATIZADO

La acedera común es una planta de larga tradición culinaria (se cultiva en jardines y patios domésticos) y su principal característica es su sabor ácido, lo que da nombre a esta planta perenne que en algunas variedades se parece mucho a la espinaca. De hecho, en esta receta puede sustituirse por espinacas. Curiosamente, en su proceso de desecación la acedera adquiere un singular aroma, descubierto para la cocina por los más avanzados maestros del arte de la buena mesa. Veamos, pues, una de sus utilidades gastronómicas.

[ Dificultad ↓	Comensales ↓	Tiempo: ↓	Calorías ↓ ]
		14 minutos	

### Ingredientes \*

- \* 200 gramos de níscales \* 2 cucharadas de crema fresca \* 40 gramos de mantequilla \* 10 huevos batidos con 1/2 vasito de agua tibia
- \* 2 hojas de acedera (o de espinaca) cortadas \* sal y pimienta

### Elaboración \*

Empezaremos lavando bien los níscales, pero sin dejarlos en agua. Lo mejor es hacerlo bajo el grifo de agua, restregándolos enérgicamente. Hecho esto, los pondremos en una sartén a fuego vivo para que se evapore el agua que hayan podido absorber. Una vez bien secos, añadimos la crema, la sal y la pimienta, dejando la sartén al fuego durante 5 minutos aproximadamente. Pasado dicho tiempo, añadiremos la mantequilla troceada, los huevos y las hojas de acedera, o las espinacas en su caso. Batimos los huevos hasta lograr que se forme una masa bien espesa.

## REVUELTO DE FRUTA Y PAN TOSTADO

Pese a su sencillez, este revuelto disfruta de adeptos en todos los rincones del mundo, siendo en algunos lugares plato típico. Su receta, antigua y con solera, no ha variado a lo largo de los tiempos y obedece a criterios culinarios de consolidada eficacia nutritiva. Veamos en qué consiste esta maravilla de la cocina más clásica.

<b>Dificultad</b>	<b>Comensales</b>	<b>Tiempo:</b>	<b>Calorías</b>
		15 minutos	

### Ingredientes \*

\* 2 huevos batidos con 2 cucharadas de mermelada de pera (o de cualquier otra fruta, siempre que sea mermelada) \* 2 rebanadas de pan tostado, mejor del día anterior, cortadas en daditos \* 80 gramos de mantequilla \* una cucharada sopera de cebolleta cortada finamente con tijeras \* sal y pimienta

### Elaboración \*

Separamos 30 gramos de mantequilla para rehogar los daditos de pan tostado, lo que haremos a fuego lento y removiendo la mezcla sin detenernos. Acto seguido el contenido de la sartén se vierte en una fuente, mezclando la cebolleta y la sal. Batimos los huevos y lo agregamos a la mezcla, añadiendo la pimienta y el resto de la mantequilla, asimismo troceada. Humedecemos la sartén –en el grifo de agua caliente si es posible– y ponemos en ella nuestra mezcla, removiendo sin parar con una espátula de madera, todo ello a fuego lento. Cuando los huevos comiencen a tomar cuerpo, agregaremos los trozos de pan. Se vuelve a remover todo y se sirve.

## CANAPÉS DE HUEVO Y JAMÓN

El jamón indicado para esta receta es dulce o de york. Pero también puede emplearse jamón serrano, siempre que no esté excesivamente curado. Incluso puede sustituirse por tocino ahumado (beicon).

Ofrecemos la receta de este canapé para una sola ración, que bastará repetir para cuantos comensales se sienten a la mesa. Se trata, pues, de un segundo plato, si así se desea, de fácil realización y de exquisito paladar.

[ Dificultad ]	[ Comensales ]	[ Tiempo: ]	[ Calorías ]
		10 minutos	

### Ingredientes \*

\* Un huevo \* 2 lonchas de jamón dulce \* una rebanada de pan de miga, gruesa \* 20 gramos de mantequilla \* pimienta

### Elaboración \*




Con una cucharada de mantequilla, rehogamos el jamón en una sartén pequeña durante unos 3 minutos. Una vez dorado añadimos la mantequilla restante y el pan, para que éste se fría por ambas caras. Después ponemos encima de una de ellas el jamón. Entonces cascamos encima el huevo. Tapamos la sartén y la dejamos cocer a fuego lento durante 5 minutos aproximadamente.

Antes de servir, sazonaremos con pimienta, según el gusto personal.

## HUEVOS A LA ANTIGUA USANZA

Se trata de los típicos huevos con chorizo y el grado óptimo de este preparado casero se logra con el embutido apropiado. En esto hay tantos gustos como tipos de chorizo.

Nosotros sugerimos un chorizo semitierno, de buena textura, carne de calidad y pimentón de primera. Sabido es que esta especia es la que da al chorizo su mejor sabor y color, de aquí la importancia de asegurarnos de que el elegido cumple todas las exigencias.

Dificultad	Comensales	Tiempo:	Calorias
		12 minutos	

### Ingredientes ❁

❁ 8 huevos ❁ 150 gramos de chorizo para freír ❁ 20 gramos de mantequilla

### Elaboración ❁

Empezamos por rehogar el chorizo, para lo cual lo partimos en trozos y lo ponemos en una sartén con la mantequilla. Lo mantenemos a fuego lento durante 5 minutos.

Es conveniente eliminar el exceso de grasa, dejando sólo la que el remento paso necesita. Escalfamos los huevos en el chorizo y cubrimos la sartén con una tapadera. Siempre a fuego lento, dejamos el contenido durante 5 minutos.

Se sirve con pan de miga y ensalada de lechuga.

## TORTILLA PICANTE DE NÍSCALOS

Los níscales tienen una exigencia sin cuya estricta observación pueden amargarnos el placer de comerlos. Esta condición no es otra que su limpieza, que debe realizarse sobre la marcha, bajo el grifo de agua tibia si es posible y frontándolos enérgicamente unos con otros.

Se desaconseja, por tanto, dejarlos en remojo, lo que únicamente serviría para estropear su textura y arrugarlos, impidiendo su posterior tratamiento culinario, sea cualquiera el modo en que deseemos prepararlos.

Dificultad	Comensales	Tiempo:	Calorías
		14 minutos	

### Ingredientes

\* 200 gramos de níscales \* 8 huevos batidos con unas gotas de agua \*  
1/2 vasito de vino tinto \* una cebolla mediana picada \* 25 gramos  
de mantequilla salada, o el equivalente de aceite de oliva \* sal y pimienta

### Elaboración

Como se ha dicho en la presentación de este plato, comenzamos por limpiar bien los níscales. Para mayor seguridad, no estará de más secarlos someramente con un paño o bien con papel de cocina, con lo que eliminaremos todo resto de agua. A continuación ponemos los níscales en una sartén antiadherente, añadiendo el vino, la cebolla, la sal y la pimienta. Hervimos a fuego vivo hasta que desaparezca todo el líquido formado. Agregamos entonces la mantequilla y procedemos a hacer la tortilla poniendo los huevos sobre el conjunto. Se sirve de inmediato, pero también se toma fría.

## TORTILLA DE JAMÓN IBÉRICO

Esta receta tiene la particularidad de estar pensada para el aprovechamiento del tocino que suele acompañar al jamón ibérico –indicado para combatir el colesterol–, muchas veces separado de la carne magra por no saber cómo utilizarlo. Se trata de porciones de grasa que algunos degustadores de jamón serrano tienen por «peligrosamente perjudicial» para el peso. Pero también son mayoría los entendidos que conocen el valor nutritivo de esas vetas blancas. Si, como suele decirse, del cerdo todo se aprovecha, no digamos aquellas partes ya curadas y de tan sabrosa textura.

↓ <i>Dificultad</i> ↓	<i>Comensales</i> ↓	<i>Tiempo:</i> ↓	<i>Calorías</i> ↓
		10 minutos	

### Ingredientes \*

\* 5 huevos \* 125 gramos de jamón ibérico con tocino \* 10 gramos de mantequilla

### Elaboración \*

Empezamos separando el tocino de la carne de jamón. La parte grasa se corta en trozos y se doran en la sartén.

En un bol aparte, batimos los huevos y añadimos el jamón magro cortado en trocitos. A continuación se ponen ambas cosas en la sartén y se hace la tortilla, que debe tomarse recién elaborada y acompañada de una ensalada sencilla.




Recordemos que no añadimos sal porque el jamón es de por sí bastante sabroso.

## TORTILLA DE TOCINO Y QUESO

He aquí una fórmula gastronómica de componentes altamente nutritivos e ideal, por tanto, para personas que realizan esfuerzos físicos, ya sean de tipo laboral o deportivo.

Pero no es un «plato fuerte» que excluya a los pusilánimes preocupados con el exceso de peso.

Su exquisito paladar invita a todos y nada debe extrañarnos que más de un comensal quiera repetir su ración.

Dificultad	Comensales	Tiempo:	Calorías
		15 minutos	

### Ingredientes \*

- \* 8 huevos batidos con 1/2 vasito de agua tibia
- \* 100 gramos de tocino ahumado (beicon) en lonchas finas
- \* 10 gramos de mantequilla
- \* una cucharada sopera de crema fresca
- \* 75 gramos de queso rallado (tipo gruyere y pamesano mezclados, por ejemplo)
- \* una pizca de pimienta




### Elaboración \*

Rehogamos con mantequilla las porciones de tocino ahumado, hasta que estén crujientes. Es conveniente quitar la grasa de la fritura. Batimos los huevos junto a la pimienta y la crema fresca. Después ponemos la mezcla encima del tocino cuando está aún caliente. Cuando los huevos cuajan, los recubrimos de queso rallado y doblamos la tortilla, manipulándola con una espátula para recogerla bien. Se consume de inmediato, acompañada de ensalada verde.

## TORTILLA DE SETAS AROMATIZADA

Confiamos a la cayena la responsabilidad de aromatizar esta tortilla de setas, pero recordemos que dicha especia procede de los frutos maduros, secos y molidos, de una variedad de pimiento rojo denominada hollejo, tan picante como las semillas.

Aún los hay más ardientes, como los pimientos de Tabasco, que dan origen a una salsa muy apreciada por los degustadores de platos sabrosamente condimentados.

[ Dificultad ]	[ Comensales ]	[ Tiempo: ]	[ Calorías ]
		15 minutos	

### Ingredientes \*

\* Una docena de setas bien secas \* 5 huevos batidos con una cucharada de agua tibia \* 30 gramos de mantequilla \* 1/2 vasito de crema fresca \* una pizca de perejil picado  
\* sal, pimienta y cayena

### Elaboración \*

Antes de empezar la elaboración de esta tortilla, hemos de mantener en remojo las setas, en agua tibia, durante un cuarto de hora por lo menos. Después hay que secarlas y limpiarlas con un paño de cocina y con mucho cuidado, todo ello para eliminar los restos de tierra que puedan tener adheridos.

Pero si las setas ya vienen limpias, bastará con mantenerlas bajo el grifo de agua corriente durante unos minutos, procediendo asimismo a su cuidadoso secado.



A continuación las ponemos en una sartén antiadherente a la que habremos puesto la mantequilla. Añadimos la sal, la pimienta y un poco de cayena. Después de remover brevemente, mejor con un instrumento de madera, agregamos la crema fresca y el perejil triturado. Luego tapamos la sartén y dejamos cocer su contenido durante 10 minutos.

Al cabo de este tiempo, añadimos los huevos ligeramente batidos y con el agua ya incorporada sobre las setas, y hacemos la tortilla, dándole la vuelta para que se dore por igual por ambas caras.

Se sirve recién hecha y puede acompañarse de ensalada mixta.

## TORTILLA DE PIMIENTOS CON TOCINO

Puede ser ahumado, pero el tocino ideal para esta tortilla es el fresco. El entreverado –que así lo denominan los expertos– dará a nuestro plato un sabor distinto y una excelente textura.

De otro lado, el pimiento –verde o rojo– tiene la virtud de hacer la tortilla más esponjosa y tierna, por lo que procuraremos que sea fresco y de poca semilla.

↑ <i>Dificultad</i> ↓	↑ <i>Comensales</i> ↓	↑ <i>Tiempo:</i> ↓	↑ <i>Calorías</i> ↓
		15 minutos	

### Ingredientes \*

- \* 5 huevos batidos \* un pimiento mediano cortado en cuadritos
- \* 100 gramos de tocino fresco cortado en porciones pequeñas
- \* una cucharada sopera de aceite de oliva \* una cucharadita de cebolla (o cebolleta) cortada con las tijeras \* pimienta molida al gusto

### Elaboración \*

Empezamos por rehogar el tocino entreverado en una sartén antiadherente, a ser posible. Después agregamos el pimiento, mezclándolo con una espátula de madera durante unos 3 minutos.




Añadimos la cebolla picada y la pimienta molida. Finalmente ponemos los huevos y hacemos la tortilla.

No es conveniente salar, pues el tocino fresco ya viene condimentado.

## TORTILLA DE QUESO A LA CREMA

De las tortillas propuestas en este capítulo, la que sirve de cierre se distingue de las anteriores por su extremada sencillez y pronta realización. Pero es sin duda una de las más sabrosas y socorridas, sobre todo cuando andamos faltos de tiempo.

El queso recomendado es roquefort o similar, y la crema, lo más fresca y reciente posible, condiciones indispensables para que este segundo plato no defraude a los comensales.

[ Dificultad	↓	Comensales	↑	Tiempo:	↓	Calorías	[
				3 minutos			

### Ingredientes ❁

❁ 8 huevos batidos con 1/2 vasito de crema fresca ❁ 125 gramos de queso, tipo roquefort ❁ 1/2 vasito de aceite de oliva ❁ sal y pimienta

### Elaboración ❁

Empezamos troceando el queso en una sartén, deshaciéndolo al fuego –más bien bajo– en la cantidad de aceite indicada. Después ponemos sal y una pizca de pimienta, al gusto.

Una vez conseguida una pasta homogénea, agregamos los huevos, aumentamos la intensidad del fuego y hacemos la tortilla.

Es conveniente darle un par de vueltas en la sartén para que se dore por ambas caras.



## HUEVOS ESCALFADOS CON ACEDERA

La acedera, cuyas hojas son comestibles, se denomina *Rumex patientia*. Como dijimos anteriormente, es frecuente en huertos y jardines, en terrenos húmedos, profundos y ricos, y presenta un peculiar sabor ácido.

En algunos lugares es conocida como lengua de vaca, por la forma lanceolada de sus hojas delgadas y muy jugosas. Su aroma y textura la hacen muy apetecible para determinados platos, como el que a continuación proponemos.

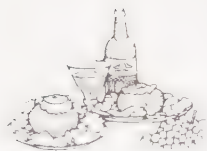
Dificultad	Comensales	Tiempo	Calorías
		15 minutos	

### Ingredientes ❁

❁ 4 huevos ❁ unas pocas hojas de acedera ❁ 30 gramos de mantequilla ❁ una cucharadita de maicena ❁ 1/2 vasito de crema fresca ❁ 1/2 vaso de leche ❁ sal y pimienta

### Elaboración ❁

Ponemos a cocer cuatro huevos no más de 5 minutos. Mientras tanto, preparamos la salsa cociendo las hojas de acedera durante 2 minutos. Escurrimos bien las hojas de acedera y las colocamos en una sartén con la mantequilla. Entonces añadimos la maicena. Empezamos a verter la leche poco a poco y agregamos la crema, mezclándolo todo bien. Ponemos sal y pimienta al gusto de los comensales. Dejamos la sartén al fuego, hasta que hierva, y después cubrimos los huevos, ya pelados y cortados por la mitad. Una vez escalfados se sirven con patatas hechas al vapor o bien asadas.



## Preparados de marisco y pescado




- Vieiras al moscatel • Vieiras a la provenzal • Gambas al brandy • Caracoles en salsa • Mejillones con jamón • Mejillones a la crema • Almejas con salsa aromática • Filetes de merluza a la crema • Calamares a la romana • Filetes de besugo al vino • Filetes de gallo con sémola de maíz • Rape estilo provenzal • Caballa con hierbas aromáticas • Salmón a la marinera • Salmón al horno • Lenguado a la naranja



Mariscos y pescados contienen, aproximadamente, los mismos compuestos químicos que la carne, así como gran riqueza vitamínica. Tienen, sin embargo, más agua que la carne, aunque mayor riqueza en calcio que ésta. Deben servirse en el mismo recipiente en que hayan cocido o hayan sido asados. Hay que sazonarlos con sumo cuidado para que no pierdan su sabor genuino. Antes de ponerles algún condimento es conveniente asesorarse, o bien seguir al pie de la letra lo indicado en un recetario. El añadirles limón o leche —una tradición muy antigua— tiene su explicación en que ambos productos contrarrestan posibles intoxicaciones. El color amarillento siempre denota mal estado en la mayoría de los alimentos que proceden de la pesca. Tengámoslo en cuenta.

## VIEIRAS AL MOSCATEL

La vieira, también conocida como concha de Venus, es un molusco muy común en los mares de Galicia (España). Su concha —denominada venera— solía formar parte distintiva en el atuendo de los peregrinos, que la llevaban cosida a las esclavinas. Esta reminiscencia dio popularidad a su consumo en variadas formas gastronómicas. Una de las más estimadas por los degustadores de marisco es la que proponemos a continuación.

[ Dificultad ↓	Comensales ↓	Tiempo: ↓	Calorías ↓
		14 minutos	

### Ingredientes \*

\* Una cucharadita de crema fresca \* sal y pimienta \* 6 vieiras grandes \* 2 cebollas cortadas \* 15 gramos de mantequilla \* un vaso de vino moscatel, o bien otro vino similar

### Elaboración \*

Empezamos por rehogar la cebolla en la mantequilla a fuego lento, no más de 3 minutos. Después añadimos el vino, un poco de sal y la pimienta, al gusto.

Eliminamos el líquido sobrante y ponemos las vieiras a cocer durante 2 ó 3 minutos por cada lado, según sea el grosor de los moluscos.

Separamos la sartén del fuego y agregamos la crema fresca.

Se sirven inmediatamente.



## VIEIRAS A LA PROVENZAL

Es ésta una receta muy antigua, remozada con el paso del tiempo, pero reconocida en los ambientes gastronómicos como una delicia sin parangón.

De gran sencillez, sin embargo, la única exigencia a tener en cuenta es la frescura del marisco, cuya manipulación en este caso requiere seguir al pie de la letra las indicaciones de elaboración.

↓ <i>Dificultad</i> ↓	<i>Comensales</i> ↓	<i>Tiempo:</i> ↓	<i>Calorías</i> ↓
		15 minutos	

### Ingredientes ❁

❁ 10 vieiras frescas ❁ 1/2 vaso de aceite de oliva ❁ una cucharada de ajo majado con perejil ❁ sal y pimienta

### Elaboración ❁

Comenzaremos limpiando los corazones de las vieiras, quitándoles la parte negra de alrededor.

Separamos los corazones del coral y los ponemos a dorar en aceite caliente durante 7 minutos, dándoles la vuelta para que se hagan por ambos lados.

Después añadimos los corales, mezclamos todo bien y agregamos los restantes productos: ajo y perejil majados, sal y pimienta al gusto. Tengamos en cuenta que la vieira es bastante insípida, como sucede con la ostra.




Se sirven muy calientes.



## GAMBAS AL BRANDY

Brandy significa vino quemado en alemán y en holandés, idiomas de los que procede esta denominación universalmente conocida. Dicho término parece hacer referencia al empleo del fuego en su destilación.

En ese proceso intervienen distintos productos azucarados y aromáticos, como grosella, ciruelas, uvas, naranjas, peras... En fin, todo un muestrario de exquisitas frutas para dar cuerpo al denominado «espíritu del vino», el coñac, del que el brandy es digno heredero.

Dificultad	Comensales	Tiempo:	Calorías
		10 minutos	

### Ingredientes

- \* 250 gramos de gambas cocidas \* 25 gramos de mantequilla
- \* 1/2 vasito de aceite de oliva \* ajo y perejil picados (como una cucharada sopera) \* 1/2 vasito de brandy (puede sustituirse por coñac de primera calidad) \* pimienta negra molida

### Elaboración

Empezamos dorando las gambas, durante 8 minutos, a fuego bajo, en una cazuela en que hemos puesto el aceite y la mantequilla mezclados.

A continuación flambeamos las gambas con el brandy, añadiendo el ajo y el perejil, además de la pimienta.

Mezclamos todo bien y servimos.





## CARACOLES EN SALSA

Los caracoles, si no se recogen personalmente, se encuentran a la venta en los mercados de pescado, donde los venden en bolsas de red. Así podemos distinguir si son «moros» o «cristianos», según denominación de los expertos.

Los primeros muestran el caparazón oscuro y los segundos, más claro y listado. Tienen otras peculiaridades, pero con estos datos es suficiente para conocerlos. Los «moros» son algo más duros que los «cristianos» pero ambos son excelentes para prepararlos con nuestra salsa picante.

Para elaborar esta receta, recomendamos adquirirlos en conserva.

[ Dificultad ]	↓	Comensales	↓	Tiempo:	↓	Calorías	[
				15 minutos			

### Ingredientes \*

- \* 4 docenas de caracoles medianos \*
- \* 2 dientes de ajo picados \*
- \* 2 hojas de laurel \*
- \* un ramillete de tomillo fresco \*
- \* una cebollita con clavos \*
- \* 1/2 kilo de tomates pelados y triturados \*
- \* un terrón de azúcar \*
- \* una guindilla \*
- \* 1/2 vaso de aceite de oliva \*
- \* sal y pimienta

### Elaboración \*

Empezamos por rehogar los tomates en el aceite a fuego medio, añadiendo luego el laurel, el ajo, el tomillo y la cebolla. Cuando la salsa casi se haya consumido, ponemos el contenido de la sartén en el pasapurés, momento en que añadiremos los restantes condimentos: sal, pimienta, azúcar y guindilla. A la salsa así formada se incorporan los caracoles, dejándolos unos minutos a fuego lento. Se sirven con pan de miga y vino rosado bien frío.

## MEJILLONES CON JAMÓN

Los mejillones abundan en las zonas costeras de todos los mares templados, y se cuelgan de cualquier pilote, o en maderas flotantes preparadas especiales para su cultivo. En la bajamar, quedan al descubierto y es entonces cuando se pueden recolectar con cierta facilidad. Desde el punto de vista gastronómico, se pueden consumir vivos (recién sacados), al vapor, a la marinera, en sopas, ensaladas, patés... y en conserva. Constituyen un alimento de alta calidad y poseen más proteínas que el pescado y la carne.

[ Dificultad ]	↓ Comensales	Tiempo:	↓ Calorías ]
		15 minutos	

### Ingredientes ❁

❁ 1 kilo de mejillones ❁ 150 gramos de jamón ibérico ❁ 1/2 vaso de aceite de oliva ❁ una o dos guindillas ❁ ajo y perejil picado (como una cucharada)

### Elaboración ❁




Comprobada la frescura de los mejillones, procedemos a limpiarlos. Después, se ponen en una sartén amplia junto a la guindilla, que se aplastará con la estúpula de madera para que se deshaga. Dejamos la sartén a fuego alto durante dos o tres minutos. Una vez abiertos los mejillones, se agrega el jamón cortado finamente —en tiritas—, así como el ajo y el perejil, mezclándolo todo bien.

Los mejillones se sirven calientes.

## MEJILLONES A LA CREMA

La composición química de un mejillón es la siguiente: 82% de agua; 12% de proteínas; 2% de grasas y 2% de hidratos de carbono. Se incluyen las vísceras de estos bivalvos, así llamados porque su concha tiene dos valvas.

En el momento de comprarlos, las valvas deben carecer de alteraciones y hallarse herméticamente cerradas. Si están abiertas, el mejillón está muerto.

Dificultad	Comensales	Tiempo:	Calorías
		15 minutos	

### Ingredientes \*

\* 1 kilo de mejillones \* un vaso de vino blanco, seco \* 3 cebollas cortadas \* una pizca de hinojo y de perejil \* 1/2 vasito de crema fresca \* una porción de cebolleta cortada con tijeras \* pimienta

### Elaboración \*




Una vez lavados los mejillones en agua corriente, disponemos una cacerola, donde añadimos el vino, las cebollas, el hinojo, el perejil –en rama– y los mejillones. Después espolvoreamos un poco de pimienta.

Rehogamos el contenido de la sartén durante unos 8 minutos, con el fuego bastante alto. Después ponemos un colador grande encima de una sopera y vertemos los mejillones. Deshacemos la crema fresca en el jugo de la cocción y agregamos la cebolleta. Mezclamos todo bien y servimos los mejillones a la crema muy calientes.

## ALMEJAS CON SALSA AROMÁTICA

Como con los mejillones, una forma sencilla de saber si las almejas están frescas es comprobando que sus valvas se encuentren fuertemente cerradas. Además, el líquido que hay en su interior debe ser abundante, claro y transparente.

Contienen una serie de minerales indispensables para el organismo: hierro, potasio, yodo, calcio, fósforo y cobre. Sin embargo, su aporte calórico es muy bajo.

[ Dificultad ↓	Comensales ↓	Tiempo: ↓	Calorías ↓ ]
		14 minutos	

### Ingredientes ❁

❁ 1/2 kilo de almejas grandes ❁ una cebolla ❁ un vaso de tomate concentrado ❁ una copa mediana de vino blanco (jerez preferiblemente)  
❁ una copa de conac ❁ un poco de pimienta picante ❁ pimienta molida  
❁ una hoja de laurel ❁ una pizca de hinojo

### Elaboración ❁

Limpiamos las almejas bajo el grifo de agua corriente. Ponemos todos los productos en una cazuela de barro al fuego, añadiendo después las almejas.

Removemos para distribuir correctamente todos los ingredientes, manteniendo la cazuela al fuego hasta que las almejas se abran. Esto se produce a los pocos minutos.

Lo ideal es tomar las almejas en la misma cazuela de barro, pero pueden servirse en platos hondos.

## FILETES DE MERLUZA A LA CREMA

La carne de la merluza es firme y blanca, siendo uno de los pescados más apreciados por la buena cocina. Admite una amplia variedad de fórmulas gastronómicas y se puede adquirir en estado fresco, congelado o en salazón.

Su valor alimenticio es muy alto y es de fácil digestión, conteniendo sales minerales, vitaminas y aminoácidos. La merluza es particularmente importante por sus proteínas.

↓ <i>Dificultad</i> ↓	<i>Comensales</i> ↓	<i>Tiempo:</i> ↓	<i>Calorías</i> ↓
		13 minutos	

### Ingredientes \*

\* 4 filetes de merluza fresca \* 25 gramos de mantequilla salada \* 20 gramos de crema fresca \* una cucharada de licor de manzana \* perejil picado \* sal y pimienta

### Elaboración \*

Comenzamos la elaboración de este plato calentando la crema y la mantequilla en una cazuela de barro, añadiendo sal y pimienta. Ya disuelta la mezcla, se colocan los filetes de merluza y ponemos la cazuela a fuego vivo hasta que veamos que la salsa se reduce un poco.

Añadimos el licor de manzana y espolvoreamos con el perejil picado.

Este plato se sirve acompañado de pasta elaborada con mantequilla.

## CALAMARES A LA ROMANA

El calamar, nombre común de un molusco cefalópodo, tiene el cuerpo alargado y globoso. Es de color gris oscuro moteado de rojo y puede alcanzar los 30 centímetros de longitud. Además de su aporte proteínico, los calamares tienen un bajo contenido de hidratos de carbono, por lo que suelen incluirse en los regímenes especiales. Pero lo más valioso de ellos es su riqueza en vitaminas B y C.

Dificultad 	Comensales 	Tiempo: 15 minutos	Calorías 
--	---	-----------------------	---

### Ingredientes \*

- \* 1/2 kilo de calamares limpios y sin cortar
- \* 2 cucharadas de harina
- \* 2 huevos
- \* una pizca de bicarbonato de sosa
- \* aceite de oliva, para freír
- \* sal

### Elaboración \*

Empezamos cortando los calamares en aros de un centímetro de ancho. Los tentáculos restantes, eliminada la punta, también se añaden. Luego dejamos secar las porciones de calamares en papel de cocina. Enharinamos los calamares, agregando sal, y después los pasamos por huevo batido, al que habremos puesto un poco de bicarbonato. Se fríen, con abundante aceite, en pequeñas cantidades, retirándolos cuando los veamos bien dorados. Una vez fritos es conveniente dejar que el aceite escurra, a lo que ayuda el uso de papel absorbente. Se sirven en una fuente con abundantes rodajas de limón.

## FILETES DE BESUGO AL VINO

El besugo figura entre los pescados semigrasos, siendo la proporción de su contenido entre el 2 y el 6%. La vieja discusión sobre si es pescado azul o blanco ha quedado anulada por las excelencias gastronómicas y vitamínicas de este pez teleósteo, de carne exquisita, particularmente apreciado por los degustadores de asados.

Dificultad	Comensales	Tiempo:	Calorías
		15 minutos	

### Ingredientes

- \* Un besugo de 1 kilo y 1/2, hecho filetes
- \* un vasito de vino dulce (amontillado)
- \* el zumo de un limón
- \* una cebolla mediana picada
- \* 25 gramos de mantequilla
- \* una chucharadita de maicena
- \* 2 cucharadas de crema fresca
- \* sal, pimienta, laurel y tomillo

### Elaboración

Distribuimos los filetes de besugo en una sartén grande. Luego añadimos sal, el zumo de limón, el vino, el laurel y el tomillo. Ponemos al fuego y lo dejamos cocer –sin que hierva– durante cinco minutos, dando la vuelta a los filetes. En un recipiente aparte, rehogamos las cebollas a fuego lento y con la mantequilla, removiendo con la espátula de madera. Lo pasamos a la sartén y ponemos la maicena, rociándolo todo con el caldo de la cocción del pescado. Entonces se aviva el fuego para que hierva. Probamos el sabor y agregamos la pimienta. Apagado el fuego, ponemos la crema fresca sobre los filetes de besugo. Este plato se sirve acompañado de pequeñas patatas asadas o al vapor.



## FILETES DE GALLO CON SÉMOLA DE MAÍZ

Los gallos se venden enteros o en filetes y sus formas clásicas de cocinarlos son dos: a la parrilla o rebozados.

Esta propuesta opta por la sémola de maíz, en lugar de harina de trigo, ingrediente que eleva el sabor y la textura del pescado, haciéndolo especialmente rico. Como pescado blanco, el gallo está indicado en regímenes de adelgazamiento, pues disfruta de la doble propiedad de su alto valor proteínico y su bajo contenido en colesterol y otras grasas.

↑ <i>Dificultad</i> ↓	↑ <i>Comensales</i> ↓	↑ <i>Tiempo:</i> ↓	↑ <i>Calorías</i> ↓
		15 minutos	

### Ingredientes \*

- \* Filetes de gallo, 800 gramos aproximadamente
- \* 2 huevos
- \* perejil picado
- \* 1/2 vaso de sémola de maíz
- \* aceite de oliva para freír
- \* sal y pimienta

### Elaboración \*

Comenzamos preparando los filetes, que trocearemos en porciones, rociándolos con el zumo de limón. Después batimos los huevos, añadiendo el perejil picado y la pimienta.

Para freír los trozos de gallo, los mojamos bien en el huevo batido y en la sémola antes de ponerlos en la sartén. El aceite debe estar muy caliente.

Se sacan cuando estén dorados por ambos lados y se sirven de inmediato, acompañados de rodajas de limón y ensalada de lechuga y tomate.

## RAPE ESTILO PROVENZAL

El rape, conocido también como pejesapo, suele vivir en las profundidades marinas. Es de color pardo y puede alcanzar tamaños superiores al metro. Su fuerte dentadura ya indica que es un consolidado depredador, lo que convierte su carne en exquisita y plena de contenidos vitamínicos.

Pese a que su cabeza nos recuerde a la rana, es pescado azul y goza de múltiples propiedades vitamínicas.

<i>Dificultad</i>	<i>Comensales</i>	<i>Tiempo:</i>	<i>Calorías</i>
		15 minutos	

### Ingredientes

- \* 250 gramos de rape cortado en porciones.
- \* 1/2 vaso de harina de trigo
- \* 25 gramos de mantequilla
- \* 1/2 vaso de aceite de oliva
- \* perejil y cebolla picados

### Elaboración

Rebozamos los trozos de rape en harina. En una sartén honda ponemos la mantequilla y el aceite, donde freímos el pescado con fuego vivo.

Una vez frito, el rape se distribuye en una fuente de servir previamente calentada. En la misma sartén rehogamos la cebolla y el perejil, que luego pondremos sobre el pescado, en la fuente.

Además de las típicas rodajas de limón estratégicamente colocadas en la fuente, podemos añadir unas cuantas hojas de lechuga troceadas.

## CABALLA CON HIERBAS AROMÁTICAS

El hinojo es una hortaliza, y la mostaza un condimento. Del primero se emplean sobre todo las semillas y tiene propiedades medicinales, pues es estimulante, estomacal, diurético y antiespasmódico, entre otras cosas. La segunda—mostaza blanca en la cocina—procede también de las semillas de la planta y ya era utilizada por los antiguos egipcios. Nos serviremos de ambos productos naturales. Recordemos que este pescado azul tiene fuerte sabor, es graso y se presta a ahumados, asados y parrillas.

[ Dificultad ↓	Comensales ↑	Tiempo: ↓	Calorías ↓ ]
		15 minutos	

## Ingredientes \*

- \* 1 kilo de caballa de tamaño pequeño
- \* 1/2 vaso de mostaza
- \* una cucharada de granos de hinojo, así como unos bastoncitos de la misma planta, secos
- \* sal

## Elaboración \*

Cubrimos la bandeja del horno con papel de estaño y distribuimos los bastoncitos de hinojo. Ponemos la bandeja en el horno ya encendido. Previamente habremos preparado las caballas, quitándoles la cabeza, vaciándolas y rellenándolas con los granos de hinojo. Después las untamos con la mostaza y las colocamos en la bandeja del horno, el grill bajo. El pescado debe mantenerse unos 6 minutos por cada lado, con el horno bien caliente.



## SALMÓN A LA MARINERA

Considerado por los dietistas como pescado semigraso, el salmón cuenta con incondicionales adeptos. El color de su carne varía del rosa al rojo oscuro y suele alcanzar gran tamaño, por lo que se expende cortado en rodajas.

Admite todo tipo de preparaciones, siendo las más aceptadas el ahumado, el marinado, a la parrilla o hervido, casi siempre acompañado de alguna salsa. Su valor nutritivo es elevado y juega un importante papel en el tratamiento de algunas dolencias circulatorias.

[ Dificultad ]	[ Comensales ]	[ Tiempo: ]	[ Calorías ]
		15 minutos	

### Ingredientes ❀

❀ 4 rodajas de salmón ❀ 1/2 vasito de aceite de oliva ❀ 2 o 3 dientes de ajo picados ❀ sal, perejil y el zumo de un limón

### Elaboración ❀



Previamente a la elaboración de este plato es necesario mantener en adobo las rodajas de salmón, al menos media hora. Para ello se distribuye el pescado en una cazuela de barro, y añadimos la sal, el perejil, el ajo picado, el aceite y el zumo del limón. Después, lo ponemos a fuego vivo y rociamos las rodajas de salmón con la salsa en que se cuecen.

Una forma original de servir este plato es acompañado de albóndigas de carne picada, pero de tamaño reducido.

## SALMÓN AL HORNO

El salmón es un pez fluvial y marítimo, pues vive y se desarrolla en ambos medios. De su valor nutritivo son de destacar las huevas, que a veces sustituyen al caviar.

Su carne es muy apreciada en todo el mundo y ello justifica incluso la razón de ser de competiciones deportivas que tienen por objeto la captura de estos teleósteos, nombre de la especie a que pertenecen.

[ Dificultad ↓	Comensales ↓	Tiempo: ↓	Calorías ↓ ]
		15 minutos	

### Ingredientes \*

- \* Una rodaja de salmón fresco (200 gramos, aproximadamente)
- \* el zumo de un limón \* tomillo, hinojo, sal y pimienta

### Elaboración \*

Empezaremos calentando el horno, donde pondremos luego la rodaja de salmón en un trozo de papel de aluminio. Salpimentamos y agregamos unas gotas de zumo de limón.

Después añadimos el tomillo y el hinojo sobre el pescado, que envolveremos con el papel y lo dejamos en el horno hasta que se haga. La situación más conveniente es el centro del horno.

Puede acompañarse de puré de zanahoria.

## LENGUADO A LA NARANJA

El lenguado se halla incluido entre los denominados pescados blancos y, por su estructura, es también pescado plano. Esta peculiaridad tiene suma importancia, porque este tipo de pescados se consideran hechos medio minuto después de iniciada la cocción.

Una precaución a tener en cuenta con los pescados a la plancha es que la superficie de ésta debe untarse bien con aceite, manteca o mantequilla, calentando la asadora, cazuela o sartén antes de proceder a su preparación.

[ Dificultad ]	[ Comensales ]	[ Tiempo: ]	[ Calorías ]
		14 minutos	

### Ingredientes \*

\* 2 lenguados (200 gramos cada uno aproximadamente) \* el zumo de 1/2 naranja y de 1/2 limón \* harina, sal y aceite para freír

### Elaboración \*

Comenzamos rociando los lenguados con los zumos de naranja y de limón. Luego los rebozamos en harina y los freímos en aceite bien caliente, durante unos 5 minutos por cada lado.

Los lenguados deben quedar bien fritos, de forma que casi se desmorone el rebozado apenas los toquemos.

Se sirven con trozos de limón y acompañados de lechuga.



## Delicias de carne

- Ternera con anchoas • Ternera al whisky • Hígado en escabeche • Riñones a la crema • Redondo de ternera en salsa • Entrecot a la parrilla • Solomillo con cebolla • Carne picada al queso • Hamburguesa a la pimienta • Solomillo al perejil • Sesos de cordero aromatizados • Chuletas de cordero con gabardina • Cordero estilo rústico • Chuletas de cerdo con pepinillos • Filetes de cerdo empanados
- Pavo a la crema • Higaditos de pollo aromatizados
    - Salsa para todo • Salteado de higaditos de pollo • Pollo al ajillo






La selección de preparados de carne de este capítulo es una variada muestra de platos de gran calidad y contenido nutritivo. El recetario siguiente está pensado para hacer más sabrosa y digestiva la carne, toda vez que su valor alimenticio varía según el tratamiento culinario que se le dé.

Recordemos que las proteínas de la carne contienen todos los aminoácidos necesarios para que nuestro organismo forme sus propias proteínas. En cuanto a las sales minerales, las más abundantes son los fosfatos de potasio, calcio y magnesio, además cloruro sódico y hierro.



## TERNERA CON ANCHOAS

He aquí una combinación gastronómica atrevida y original, pues a los ingredientes básicos añadiremos queso rallado, completando un breve muestrario de deliciosos sabores. Tengamos en cuenta que la carne rebozada pierde menos jugos al freírse. Y un consejo: no lavemos jamás la carne en agua fría, a no ser que tenga coágulos de sangre, por demás sospechosos.

! Dificultad ↓	Comensales ↓	Tiempo: ↓	Calorías ↓
		15 minutos	

### Ingredientes \*

\* 2 filetes de ternera, finos \* 4 anchoas en aceite \* 1/2 vasito de queso rallado, tipo parmesano \* un huevo batido \* 3 cucharadas de pan rallado \* 1/2 cucharadita de mantequilla \* una cucharada de aceite de oliva \* una pizca de pimienta molida

### Elaboración \*

Iniciamos la preparación rebozando los filetes en huevo batido. Después colocamos encima de ellos dos anchoas en cada uno. A continuación los espolvoreamos con queso rallado y pimienta, rebozándolos de nuevo, esta vez en pan rallado.

En la sartén, con poco aceite, se fríen durante 5 minutos por cada lado, manteniendo el fuego en su punto medio.

Se sirven con puré de patatas, al que se le habrá añadido perejil bien picado.

## TERNERA AL WHISKY

Las carnes también tienen sus divisiones. Las que proceden de mamíferos se clasifican en rojas y blancas. En el primer grupo están incluidas todas las aves y las de buey, vaca, carnero, cerdo, jabalí, venado, conejo, liebre... En el segundo están la de ternera, cordero, cabrito...

Una de las principales diferencias de ambos grupos es que las carnes rojas son más nutritivas, mientras que las blancas son más digestivas.

<p><b>Dificultad</b></p> 	<p><b>Comensales</b></p> 	<p><b>Tiempo:</b></p> <p>15 minutos</p>	<p><b>Calorías</b></p> 
--	--	---	--

### Ingredientes \*

\* 4 filetes de ternera \* 1/2 vasito de whisky \* 2 cucharadas de crema fresca \* 30 gramos de mantequilla \* 1/2 vasito de aceite de oliva \* una pizca de estragón picado \* sal y pimienta al gusto

### Elaboración \*




Comenzamos poniendo sal y pimienta a los filetes, que freiremos en la sartén con el aceite y la mantequilla indicados, no más de 3 minutos por cada lado.

Los pasamos después a una fuente, donde los flambeamos con el whisky, previamente calentado al baño maría. En la misma sartén deshacemos la crema y añadimos el estragón.

Estos filetes se pueden servir acompañados de judías verdes cocidas con una o dos patatas pequeñas.

## HÍGADO EN ESCABECHE

El hígado es una de las partes más nutritivas de los mamíferos, pero hemos de estar seguros de su frescura. Para nuestra receta hemos elegido el hígado de ternera, por ser uno de los más sabrosos y sanos. Si con la fritura las grasas animales pierden casi la totalidad de sus propiedades –igual que con la cocción–, el escabechado tiene los mismos efectos positivos que el rebozado con harina y huevo. Cuando el hígado presenta un sabor sanguinolento es porque no ha sido calentado a más de 56° C. La carne adquiere el color pardo característico a partir de los 70° C.

Dificultad	Comensales	Tiempo:	Calorías
		13 minutos	

### Ingredientes ❁




- \* 2 filetes de hígado (200 gramos en total, aproximadamente)
- \* 1/2 vasito de aceite de oliva \* una cucharada sopera de vinagre de vino \* cayena, paprika, perejil picado, sal y pimienta

### Elaboración ❁

Freímos los filetes de hígado en una sartén antiadherente, no más de 4 minutos y con el aceite indicado. Después añadimos sal y pimienta, además de un poco de cayena. Entonces los colocamos en una fuente previamente calentada. Rehogamos el perejil en la misma sartén, agregando la paprika y mezclando todo bien. Separamos el recipiente del fuego y ponemos el vinagre. La salsa ya está lista para echarla sobre los filetes de hígado. Se sirve con abundante ensalada.

## RIÑONES A LA CREMA

La adecuada limpieza de los riñones, esencial para su consumo, tiene por objeto eliminar el orín que da mal gusto. Para ello se parten en trozos y se rehogan en la sartén a fuego vivo con una cucharada de aceite de oliva, dándoles unas cuentas vueltas. Hecho esto, se ponen en un colador a escurrir para que acaben de echar ese resto tan desagradable.

[ Dificultad	↓ Comensales	↓ Tiempo:	↓ Calorías
		10 minutos	

### Ingredientes \*




- \* 700 gramos de riñones de ternera, mejor si nos los dan ya cortados
- \* 15 gramos de tocino ahumado, en trozos cortados con tijeras
- \* una cucharadita de aceite de oliva \* 20 gramos de mantequilla
- \* una cucharada de coñac \* una cucharada de oporto \* una cucharada de crema fresca \* sal y pimienta

### Elaboración \*

En una sartén —mejor antiadherente— se pone a calentar el aceite para rehogar las porciones de tocino ahumado (bercon) a fuego lento. Después añadimos la mantequilla y los riñones, ya limpios, que se doran a fuego vivo mientras se remueven constantemente con una espátula de madera. A continuación agregamos el coñac, y sal y pimienta al gusto. Los riñones estarán cocidos en unos 6 minutos. Entonces se distribuyen en una fuente. En la sartén aún caliente pero sin fuego, se deshace la crema fresca y el oporto, mezcla que luego añadimos a los riñones. Este delicioso plato se sirve con arroz blanco, hecho con un par de dientes de ajo.

## REDONDO DE TERNERA EN SALSA

Se denomina redondo a una parte de la contra –una de las piezas mayores de la canal– que se halla situada en la parte externa del muslo de la ternera. Dicha pieza suele separarse del conjunto y se expende sola, entera o en porciones. Tiene un valor gastronómico muy especial y está incluido en la categoría de primera, en lo que a calidad de la carne de vacuno se refiere.

[ Dificultad	Comensales	'Tiempo:	Calorías
		15 minutos	

### Ingredientes ❀

- \* 1/2 kilo de redondo (puede hacerse también con falda enrollada)
- \* una cebolla mediana \* una cabeza de ajos \* un tomate grande
- \* un vasito de aceite de oliva \* una cucharada de harina
- \* 1/2 vaso de vino blanco \* sal

### Elaboración ❀

Excepto el vino y la harina, ponemos todos los ingredientes en una cazuela de barro, agregando un poco de agua. Una vez cocido a fuego vivo, sacamos la carne, deshaciendo entonces en la salsa la harina con el vino.


Dejamos a fuego lento durante 8 minutos. Luego lo pasamos por el pasapurés y lo ponemos en una salsera. La carne se corta en rodajas.

Este plato se sirve con abundante ensalada.

## ENTRECOT A LA PARRILLA

El entrecot procede del lomo del ganado vacuno, parte muy larga formada sobre todo por el músculo dorsal o gran dorsal, nombre derivado de su situación y tamaño.

Es una de las piezas más apreciadas tanto para asar (el *roast-beef*) como para filetes gruesos (*entrecôte*).

! Dificultad	↓	Comensales	↑	Tiempo:	↓	Calorías	!
				12 minutos			

### Ingredientes \*

\* Un entrecot de 2 o 3 centímetros de grueso \* sal

### Elaboración \*

Sazonamos con sal el entrecot y lo ponemos en la parrilla (o asadora), dejándolo que se haga por ambos lados según el gusto personal.

Se toma con ensalada, añadiendo limón y aceite crudo. Hay quien prefiere aderezar el entrecot con mostaza, mantequilla y queso rallado.

## SOLOMILLO CON CEBOLLA

Sabido es que el solomillo es la pieza considerada de mayor calidad en el mercado, por lo que suele tener el precio más alto. Su importancia gastronómica viene dada porque concentra proteínas muy digeribles.

Pese a que la carne es rica en elementos nutritivos, también es pobre en vitaminas, por lo que su consumo debe complementarse siempre con alimentos de origen vegetal, especialmente los que contengan calcio.

[ Dificultad ↓	Comensales ↓	Tiempo: ↓	Calorías ↓ ]
		15 minutos	

### Ingredientes \*

\* 800 gramos de solomillo de ternera, en un solo trozo \* 2 cebollas medianas \* 40 gramos de mantequilla salada \* 1/2 vasito de vino blanco, seco \* sal y pimienta al gusto

### Elaboración \*

Empezamos rehogando en la mantequilla las cebollas cortadas. Después agregamos el vino, manteniendo la sartén caliente.




Ponemos en la parrilla (o en la asadora) el trozo de solomillo, no más de 6 minutos por cada lado y con el fuego más bien alto.

Distribuímos la cebolla dorada sobre la carne y servimos muy caliente, sazonando con sal y pimienta. Se sirve con abundante ensalada.

## CARNE PICADA AL QUESO

La carne picada no tiene una composición igual en dos lugares de compra diferentes, pues en su contenido pueden añadirse o eliminarse distintos tipos de carne, tocino, conservantes y calidades. No es extraño, por tanto, encontrarla dividida en categorías, que por lo general hacen referencia a la calidad del vacuno empleado.

Un buen consejo es comprarla siempre en el mismo sitio y fiar nuestra exigencia a nuestro proveedor, que sabrá sin duda responder a esa confianza.

[ Dificultad ] 	[ Comensales ] 	[ Tiempo: ] 10 minutos	[ Calorías ] 
---	---	---------------------------	---

### Ingredientes \*

- \* 300 gramos de carne picada
- \* 75 gramos de queso rallado
- \* 20 gramos de mantequilla salada, harina y pan rallado, todo ello mezclado
- \* perejil y un diente de ajo picados
- \* un huevo
- \* una cucharada sopera de aceite de oliva
- \* una cucharadita de perejil picado
- \* una cucharada de crema fresca
- \* sal, pimienta y nuez moscada

### Elaboración \*




Sazonamos, en un plato hondo, la carne con la sal y la pimienta, añadiendo luego el queso, la nuez moscada, el huevo, el perejil, el ajo y la crema fresca. Se mezcla bien todo con un tenedor y se forman las porciones de carne como hamburguesas, que se rebozan con pan rallado y harina juntos. Después se frien en la sartén, con la mantequilla, no más de 3 minutos por cada lado. Se decora con perejil seco, picado.



## HAMBURGUESA A LA PIMIENTA

En la cocina rápida, la hamburguesa se ha ganado un puesto destacado pese a sus detractores y críticos. No es una maravilla gastronómica, pero resuelve en pocos minutos una comida de emergencia.

De otro lado, si los ingredientes son de calidad, especialmente la carne picada, no hay por qué arrinconar este invento contemporáneo, que con otro nombre ha campado por las cocinas domésticas del mundo durante muchos, muchos años. Nos referimos al llamado «filete ruso», de grata memoria.

[ Dificultad ]	↓	Comensales	↓	Tiempo:	↓	Calorías	[
				10 minutos			

### Ingredientes \*

- \* 100 gramos de carne picada \* una cucharada de aceite de oliva
- \* 10 gramos de mantequilla \* una pizca de pimienta verde
- (o mostaza) \* perejil picado y sal

### Elaboración \*




Excepto la mantequilla, mezclamos todos los ingredientes en una fuente honda, removiendo con un tenedor.

Aparte, en una sartén, ponemos la mantequilla. Formamos las hamburguesas para freír con fuego vivo, no más de 3 minutos por cada lado.

## SOLOMILLO AL PEREJIL

La carne de vacuno tiene tanta importancia que cuando se habla de carne, se piensa sólo en ese tipo de animal. Incluso para la mayoría de nosotros, el término carne se refiere únicamente a las partes más exquisitas, filetes, solomillos o redondos. Se trata de una reducción excesiva y arriesgada, porque impide el aprovechamiento máximo de otras partes de la pieza altamente nutritivas y sabrosas.

Aún así, la propuesta que hacemos a continuación tiene su mayor esplendor gastronómico con esa parte de la res, el solomillo.

[ Dificultad ]	[ Comensales ]	[ Tiempo: ]	[ Calorías ]
		10 minutos	

### Ingredientes ❁

- \* 2 filetes de solomillo \*
- \* una cucharadita de mantequilla salada
- \* perejil picado, sal y pimienta




### Elaboración ❁

Es muy sencilla. Colocamos los filetes de solomillo en la parrilla o en una sartén gorda, untados con la mantequilla por ambos lados y sazonados con sal y pimienta al gusto. Se dejan dorar durante unos 3 minutos aproximadamente.

Antes de servirlos sugerimos decorar los filetes con una espiral de mantequilla y perejil picado. Acompañarlos con abundante ensalada, especialmente de berros.

## SESOS DE CORDERO AROMATIZADOS

Tradicionalmente, los sesos de los animales destinados al consumo han disfrutado de gran fama, por su contenido vitamínico. No es desacertada esta creencia popular y los sesos cuentan con sus incondicionales, que gustan del sabor y de la textura especiales de esa parte comestible de la cabeza del cordero, en este caso. Recordemos que este tipo de carnes son, además, ricas en fósforo y hierro.

Dificultad	Comensales	Tiempo:	Calorías
		15 minutos	

### Ingredientes

\* 2 sesos de cordero \* 2 tomates pelados y machacados \* 1/2 pimiento troceado \* una cebolla mediana picada \* un diente de ajo picado \* 2 cucharadas soperas de aceite de oliva \* una cucharada de vinagre de sidra \* unas gotas de limón \* perejil, paprika, comino en polvo, pimienta y sal

### Elaboración

Comenzamos poniendo a hervir los sesos en agua con sal, perejil y un chorrito de limón. Una vez bien escurridos, limpiamos los hilos de sangre que les hayan podido quedar tras la cocción. Rehogamos en una sartén la cebolla, añadiendo el pimiento, el tomate, el ajo y las especias. Lo dejamos a fuego vivo durante 5 minutos. A continuación se ponen los sesos en la sartén y calentamos a fuego lento. Por último, sazonamos y añadimos el vinagre, elevando un poco la temperatura del fuego, hasta que hierva todo. Los sesos de cordero se sirven con ensalada.



## CHULETAS DE CORDERO CON GABARDINA

Las porciones de cordero más ricas en cuanto a la proporción de grasa son las chuletas de «palo», que corresponden a la zona del costillar.

En el contenido graso de la carne de ovino influyen varios factores, entre ellos la edad y la cantidad de grasa que no se eliminó al efectuar el despojo. Como ocurre con otras carnes, cuanto mayor es el contenido de grasa de una pieza, tanto mayor es su valor energético, pero también su permanencia en el estómago.

[ Dificultad	↓ Comensales	Tiempo:	↓ Calorías	]
		15 minutos		

### Ingredientes ❀

- \* 8 chuletas de cordero
- \* 30 gramos de mantequilla derretida
- \* 2 cucharadas soperas de pan rallado
- \* 1-2 vasito de queso rallado, tipo parmesano
- \* sal y pimienta al gusto

### Elaboración ❀

Rebozamos las chuletas en una mezcla formada por la mantequilla, el queso y el pan rallados, por ambos lados.

Las ponemos a asar durante 10 minutos, dándoles la vuelta de vez en cuando, hasta que la «gabardina» esté bien dorada.

Se sirven con tomates pasados por la asadora, incluso en la misma en que hemos preparado la carne.

## CORDERO ESTILO RÚSTICO

Las proteínas que componen la fibra muscular de la carne son la principal fuente en la dieta humana. Bastan 100 gramos de carne para satisfacer la mitad de las necesidades proteínicas de un día.

Esos 100 gramos sólo contienen 200 calorías.

Dificultad	Comensales	Tiempo:	Calorías
		15 minutos	

### Ingredientes \*

- \* 4 filetes de pierna de cordero \* 8 lonchas de tocino ahumado (beicon)
- \* 20 gramos de mantequilla \* perejil picado mezclado con perejillo
- \* nuez moscada \* un diente de ajo \* sal y pimienta

### Elaboración \*

Rehogamos en una sartén con mantequilla las porciones de tocino ahumado. Una vez doradas, las pasamos a una fuente.

En la misma sartén rehogamos los filetes de carne, sazónándolos con sal y pimienta al gusto. Luego agregamos una pizca de nuez moscada, el ajo picado y las hierbas aromáticas.

Lo ponemos a fuego lento unos instantes y a continuación se distribuyen los trozos de tocino ahumado, quedando listo para servir.

## CHULETAS DE CERDO CON PEPINILLOS

La carne de cerdo destinada al consumo pertenece a animales machos o hembras no empleados en la reproducción de la especie. Tiene un interés especial por ser una de las fuentes de proteínas más económicas y valiosas en muchos países.

En la actualidad, la selección y los cruces entre distintas razas ha dado lugar a un tipo de cerdo que se adapta perfectamente a las preferencias de los consumidores.

! Dificultad	Comensales	Tiempo:	Calorías
		15 minutos	

### Ingredientes

- \* 4 chuletas de cerdo (solomillo) \* 4 pepinillos cortados en tiras
- \* 25 gramos de mantequilla semisalada \* una cucharada sopera de vinagre de sidra \* sal y pimienta



### Elaboración

Calentamos la mantequilla en una sartén antiadherente. Ponemos a dorar las chuletas, por ambos lados, añadiendo sal y pimienta al gusto. Sacamos las chuletas y, en la misma sartén, agregando un poco más de mantequilla, rehogamos las tiras de pepinillos con el vinagre. Ponemos esta salsa sobre las chuletas y servimos.

## FILETES DE CERDO EMPANADOS

El corte de carne de cerdo debe presentar un color pálido y rosado, y no exudar jugo alguno, lo que indica su buen estado para el consumo.

Es importante que para su mejor sabor y mayor jugosidad, la carne de cerdo contenga la grasa muy distribuida entre las fibras. El paso del tiempo hace que pierda aroma y, por tanto, sabor. Conviene consumirla fresca.

Dificultad	Comensales	Tiempo:	Calorías
		15 minutos	

### Ingredientes

- \* 800 gramos de filetes de cerdo en 4 porciones
- \* 30 gramos de mantequilla
- \* 6 cucharadas soperas de pan rallado
- \* sal y pimienta al gusto

### Elaboración

Sazonamos la carne con sal y pimienta mientras calentamos el horno a temperatura media. Deshacemos la mantequilla en una sartén y rebozamos los filetes en la misma, pasándolos a continuación por el pan rallado.

En la asadora se colocan los filetes y se untan con el resto de la mantequilla. Luego los introducimos en el horno para que se doren durante 10 minutos.

Se sirven con abundante ensalada de lechuga y tomate.

## PAVO A LA CREMA

El pavo es un ave que sólo se emplea para la producción de carne, oscilando su peso entre los 2 y los 5 kilos. Algunos países cuentan con una larga tradición en el consumo de pavos, pero su delicada crianza ha influido en la escasa proliferación de granjas especializadas en su desarrollo.

Su contenido de grasa puede llegar al 25%.

↓ <i>Dificultad</i> ↓	<i>Comensales</i> ↓	<i>Tiempo:</i> ↓	<i>Calorías</i> ↓
		15 minutos	

### Ingredientes ❁

❁ 2 filetes de pavo ❁ 1/2 vasito de aceite de oliva ❁ una cebolla mediana picada ❁ 1/2 vasito de crema fresca ❁ sal y pimienta al gusto de los comensales

### Elaboración ❁

Empezamos por freír, durante 5 minutos, los filetes de pavo en aceite, sazonando con sal y pimienta. Después agregamos la cebolla y durante 2 minutos removemos bien con la cuchara de madera.

A continuación añadimos la crema y dejamos 3 minutos más al fuego, más bien bajo.




Este plato se acompaña con patatas asadas regadas con aceite de oliva y sal.



## HIGADITOS DE POLLO AROMATIZADOS

Los higaditos de pollo disfrutan hoy de un reconocido valor nutritivo, pues aventajan en contenido de vitamina A y en hierro al resto de la carne de la misma ave.

Además de recibir tratamientos gastronómicos exquisitos, están considerados como alimento reconstituyente para niños y convalecientes.

Dificultad	Comensales	Tiempo:	Calorías
		14 minutos	

### Ingredientes \*

- \* 4 higaditos de pollo troceados
- \* 20 gramos de mantequilla
- \* una pizca de estragón picado
- \* 1/2 vasito de «salsa para todo»  
(véase su desarrollo en la receta siguiente)
- \* sal y pimienta

### Elaboración \*

Calentamos en una sartén, a medio fuego, la mantequilla y ponemos a dorar los higaditos durante 5 minutos. Luego sazonamos con sal y pimienta al gusto.

Añadimos medio vasito de salsa, a la que agregamos el estragón. Lo dejamos en el fuego durante 5 minutos y servimos.

## SALSA PARA TODO

Versátil, la salsa para todo puede acompañar carnes, pescados y legumbres. Su elaboración, por lo demás, resulta extraordinariamente sencilla.

! Dificultad	Comensales	Tiempo:	Calorías
		15 minutos	

### Ingredientes \*

\* 2 tazas de caldo (puede ser de preparado o concentrado) \* el zumo de 3 limones grandes \* un vaso mediano de vino blanco \* especias al gusto \* un clavo, sal y pimienta \* una porción de cáscara de naranja \* laurel o hierbabuena




### Elaboración \*

Se trata de volcar en un cuenco de barro todos los ingredientes, sazonar, cubrir con una tapadera y enfriar en la nevera durante doce horas. Expirado este plazo, colamos la salsa resultante y la encerramos en un envase con tapadera hermética. Por si fueran pocas sus virtudes, aguanta perfectamente la congelación.

## SALTEADO DE HIGADITOS DE POLLO

Las aves procedentes de explotaciones industriales no son inferiores en valor nutritivo a las criadas en condiciones de libertad en medios rurales. Éstas suelen ser más pequeñas y además, no están sometidas a los controles que exige la producción de carne para el consumo.

Únicamente se diferencian en el aroma y en un menor contenido de agua. Las aves rurales suelen sacrificarse con más edad, hacen más ejercicio y reciben una alimentación menos equilibrada.

<p>Dificultad ↓</p> 	<p>Comensales ↑</p> 	<p>Tiempo: ↓</p> <p>10 minutos</p>	<p>Calorías ↓</p> 
--	---	------------------------------------	---

### Ingredientes ❁

❁ 4 higaditos troceados ❁ 25 gramos de mantequilla ❁ una cebolla pequeña picada ❁ una cucharadita de maicena ❁ 1/2 vasito de oporto (vino dulce) ❁ perejil picado, sal y pimienta

### Elaboración ❁




En una sartén salteamos los higaditos durante 4 minutos, con la mantequilla y el fuego suave. Después, añadimos la cebolla y la maicena con el vino dulce.

Sazonamos con sal y pimienta, y decoramos el plato con el perejil, bien picado.

## POLLO AL AJILLO

La carne de ave muestra una característica básica: es más tierna y digerible que la de los mamíferos. Pero además posee un aroma suave y se presta a la combinación con otros alimentos, con gran variedad de condimentaciones.

Es un error muy común el atribuir mayor poder nutritivo a los muslos que a la pechuga del pollo.

[ Dificultad ]	Comensales	Tiempo:	Calorías
		15 minutos	

### Ingredientes \*

- \* Un pollo pequeño, limpio y troceado \*
- \* 3 dientes de ajo picados \*
- \* 2 cucharadas soperas de harina \*
- \* 1/2 vasito de aceite de oliva \*
- \* sal y pimienta

### Elaboración \*

Sazonamos los trozos de pollo y los rebozamos en harina. En la sartén, con fuego suave, ponemos el aceite y freímos la carne.

Añadimos el ajo picado y removemos hasta que el pollo esté bien frito. Se acompaña de ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y maíz.



## Sorpresas de verdura

- Berenjenas con anchoas • Lombarda a la plancha
- Coliflor rebozada • Calabacines aromatizados •
- Endibias a la flamenca • Espinacas a la crema
- Espinacas con queso • Alubias con azafrán • Maíz
- en su jugo • Tomates aromatizados • Guisantes
- con eneldo • Compota de manzana para asados

Los nutrientes de los alimentos vegetales se pierden cuando se realiza una de las siguientes operaciones. Primero, al cortar, trocear o lavar excesivamente los alimentos. Segundo, al cocerlos con demasiada agua y a elevadas temperaturas. Y tercero, al recalentar las sobras sucesivas veces. Con esta última práctica, verduras y hortalizas llegan a perder el 50% de la vitamina C que contienen.

Por consiguiente, dichas pérdidas se evitan si cocemos los alimentos con poca agua y a bajas temperaturas; si los cocinamos sólo hasta que estén tiernos y, por último, sirviéndolos una vez cocinados y aprovechando los caldos de la cocción.

Si aplicamos estas nociones a la selección de platos que integran este capítulo, nuestras recetas saldrán sin duda beneficiadas, y esto sólo puede repercutir en nuestra economía y en nuestro paladar, lo que ya es bastante.

## BERENJENAS CON ANCHOAS

Sabido es que las berenjenas precisan de un tratamiento previo, consistente en quitarles el sabor amargo que casi todas tienen. Para ello se cortan en finas láminas o rodajas, se ponen en agua fría y se dejan luego escurrir. Sólo entonces podremos llevar a buen fin esta receta.

[ Dificultad	↓	Comensales	↑	Tiempo:	↓	Calorías	[
				15 minutos			

## Ingredientes \*

- \* 3 berenjenas de tamaño mediano
- \* 10 filetes de anchoa
- \* 1/2 vaso de harina
- \* 1/2 vasito de aceite de oliva
- \* 2 huevos
- \* un vasito de cerveza
- \* aceite para freír
- \* especias al gusto y sal

## Elaboración \*

Una vez limpias las berenjenas, ponemos en la batidora la harina, la cerveza, las yemas de los huevos, el aceite de oliva y las especias. Batimos todo bien durante 2 o 3 minutos.

En un recipiente, batimos las claras de los huevos, a punto de nieve, y lo añadimos a la mezcla anterior, dejando que repose un par de minutos al menos.

Secamos con un paño o con papel de cocina las rodajas de berenjena y distribuimos sobre ellas los filetes de anchoa.

Entonces las rebozamos una a una en la mezcla y las ponemos a freír en la sartén, con el aceite muy caliente.

## LOMBARDA A LA PLANCHA

La rapidez que exige la elaboración de este plato sólo puede observarse si la lombarda viene en conserva. De no ser así, la sola preparación de dicha verdura exigiría un tiempo no previsto en las recetas que componen este libro.

De todos modos, la cocción de la lombarda no representa un obstáculo insalvable, especialmente cuando bastarán una hojas para la confección de este plato.

[ Dificultad ]	[ Comensales ]	[ Tiempo: ]	[ Calorías ]
		15 minutos	

### Ingredientes \*

\* 450 gramos de lombarda en conserva (o cocida) \* una cucharada sopera de grasa de oca \* 1/2 vasito de aguardiente \* un vasito de agua caliente \* pimienta molida

### Elaboración \*

Rehogamos la lombarda en la grasa de oca durante 5 minutos. Después la rociamos con el aguardiente y el agua, añadiendo la pimienta.

Dejamos que cueza durante 10 minutos.




La lombarda así preparada es ideal para acompañar cualquier plato de carne.



## COLIFLOR REBOZADA

La coliflor pertenece a la familia de las coles y la principal característica que hemos de observar para su consumo es que sus hojas no tengan manchas negras.

Es una hortaliza rica en nutrientes naturales, pues suele desarrollarse plenamente en suelos abonados con nitrógeno, fósforo y potasa.

[ Dificultad	↓ Comensales	↑ 'Tiempo:	↓ Calorías ]
		15 minutos	

### Ingredientes \*

- \* Una coliflor mediana \* un huevo batido \* un vaso de harina
- \* 1/2 vaso de leche \* sal y aceite de oliva, para freír

### Elaboración \*

Lavamos ligeramente la coliflor, la partimos en trozos y los ponemos en una cacerola con agua a punto de hervir.

Una vez cocida, la escurrimos bien y rebozamos los trozos en huevo y harina. Después se fríen en aceite muy caliente.

## CALABACINES AROMATIZADOS

Los alimentos vegetales no deben ser troceados hasta el momento mismo de su consumo o preparación. Se trata de evitar que se deterioren por la exposición de su superficie al aire y a la luz, dos de sus enemigos.

Otro inconveniente para la buena salud de verduras y hortalizas es la temperatura, que no debe ser fría ni calurosa. Estos problemas afectan a su color, olor, sabor y textura.

Dificultad	Comensales	Tiempo:	Calorías
		15 minutos	

### Ingredientes \*

- \* 2 calabacines grandes (1/2 kilo o más) \*
- 1/2 vasito de aceite de oliva \*
- tomillo seco, sal y pimienta

### Elaboración \*

Cortamos los calabacines en rodajas, sin piel, y los ponemos a dorar en el aceite, a fuego vivo. Es conveniente removerlos de vez en cuando con una espátula de madera.

Una vez fritos, sazonamos y distribuimos el tomillo sobre los calabacines. Se tapa la sartén y se deja algunos minutos al fuego.

## ENDIBIAS A LA FLAMENCA

La endibia es una planta herbácea y de ella se utilizan las hojas para ensaladas. Su consumo proporciona vitamina E y es buena, por tanto, para el corazón y para la salud de la piel y de los músculos.

Dificultad	Comensales	Tiempo:	Calorías
		15 minutos	

### Ingredientes \*

\* 1 kilo de endibias \* una cebolla troceada \* una cucharada grande de mantequilla y otra de harina \* 1/4 litro de leche \* 50 gramos de queso rallado \* 3 lonchas de jamón dulce \* una pizca de cayena

### Elaboración \*

Empezamos con un truco para eliminar el amargor de las endibias, consistente en cortar una rodaja del tronco, haciendo una incisión en éste. Después las lavamos y cocemos durante 5 minutos, escurriéndolas en un colador.




Ponemos la cebolla en una sartén con la mantequilla y removemos. Luego se agrega la harina y removemos nuevamente con una cuchara de madera. Añadimos la leche, poco a poco. A punto de hervir, agregamos la cayena y probamos de sal. En esta salsa se ponen las endibias y el queso rallado.

Las lonchas de jamón se colocan sobre las endibias, formando un solo bloque, y se gratinan en el horno no más de 5 minutos.

## ESPINACAS A LA CREMA

Las espinacas deben tener las hojas turgentes y frescas, así como color intenso, sin partes amarillentas.

Contienen vitamina K, necesaria porque favorece la coagulación de la sangre. Además, son ricas en hierro.

[ Dificultad ] 	Comensales ] 	Tiempo: ] 15 minutos	Calorías [ 
---	---	-------------------------	--

### Ingredientes ❀

❀ 1/2 kilo de espinacas, preferiblemente congeladas ❀ 25 gramos de mantequilla con sal ❀ una taza de leche ❀ 1/2 vasito de harina de trigo ❀ nuez moscada ❀ 1/2 vasito de crema fresca ❀ sal

### Elaboración ❀

Cocemos las espinacas en agua con sal, durante 5 minutos, y las escurrimos luego. En el mismo recipiente se deshace la mantequilla, añadiendo la harina. Mezclamos bien estos ingredientes.




Agregamos la leche y removemos hasta que la salsa se espese. A continuación se ponen las espinacas coladas y sazonadas con sal y nuez moscada.

La crema fresca se añade cuando las espinacas aún están calientes.

## ESPINACAS CON QUESO

Una de las virtudes gastronómicas de las espinacas es su acción neutralizadora de las reacciones dañinas de otros alimentos; la carne, por ejemplo. Su ingestión ayuda a restablecer el equilibrio perdido, alejando el peligro de algunas enfermedades, como la gota.

Pero tengamos muy en cuenta que una cocción inadecuada puede destruir las vitaminas naturales de las hortalizas. Siempre que sea posible, es preferible consumir las verduras crudas.

[ Dificultad	↓	Comensales	↓	Tiempo:	↓	Calorías	]
				15 minutos			

### Ingredientes ❁

\* 1/2 kilo de espinacas frescas \* 25 gramos de queso rallado, tipo parmesano \* 30 gramos de mantequilla \* 1/2 vasito de maicena  
\* 1/2 vasito de crema fresca \* sal y nuez moscada

### Elaboración ❁

Una vez lavadas y escurridas, ponemos las espinacas a cocer durante 10 minutos. Bien escurridas de nuevo, las echamos en una sartén antiadherente con mantequilla.

Cuando están secas, añadimos la maicena y se mezcla bien. Sazonamos, agregamos la nuez moscada y el queso rallado. Por último, ponemos por encima la crema fresca.

## ALUBIAS CON AZAFRÁN

Las alubias, los guisantes y las lentejas son plantas leguminosas que contienen proteínas vegetales altamente beneficiosas para la dieta. Dan vigor al organismo y actúan positivamente en distintas funciones.

Las alubias o habichuelas son ricas en proteínas, hidratos de carbono, minerales y tiamina, nombre de la vitamina B1. Además de los citados, recibe distintos nombres: judía, fríjol o fréjol y faséolo.

Dificultad	Comensales	Tiempo:	Calorías
		10 minutos	

### Ingredientes

\* Alubias finas, en conserva (un envase de 800 gramos) \* 30 gramos de mantequilla \* 1/2 vasito de harina \* una porción de caldo concentrado de ave \* una cucharada sopera de azafrán en polvo y otra de harina \* especias —entre ellas dos hojas de laurel— y sal

### Elaboración




Ponemos la mantequilla en una cacerola y deshacemos la harina, añadiendo poco a poco el caldo concentrado diluido en agua tibia. Sazonamos, agregamos las especias, incluidos el azafrán y el laurel, y removemos bien hasta el hervor.

Entonces ponemos las alubias, previamente pasadas por agua del grifo, fría. Dejamos calentar a fuego vivo durante cinco minutos.

## Maíz EN SU Jugo

La espiga de esta planta gramínea recibe los nombres de mazorca, panocha o panoja, indistintamente. Esta espiga, que no se parece en nada a las que producen los restantes cereales, se come una vez madura, si bien puede emplearse como verdura antes de su completa madurez.

Contiene gran cantidad de azúcar y su envasado ha dado lugar a una industria especializada en los lugares donde que se cultiva, en zonas tropicales.

[ Dificultad	↓	Comensales	↓	Tiempo:	↓	Calorías	[
				15 minutos			

### Ingredientes \*

\* 2 mazorcas de maíz \* mantequilla con sal \* un vaso de leche

### Elaboración \*

Cocemos las mazorcas de maíz en un litro de agua —a la que habremos añadido la leche— durante 10 minutos, de forma que así podamos quitarles las hojas y los troncos. No es necesario tapar el recipiente y el fuego ha de estar algo fuerte.




Una vez cocidas, se sirven con mantequilla salada.

Fort Morgan Public Library  
414 Main Street  
Fort Morgan, CO  
(970) 867-9456

## TOMATES AROMATIZADOS

Desechemos los tomates con manchas, ya sean negras o amarillas, pues son síntoma de que la planta ha padecido alguna de las enfermedades a que está expuesta.

Ricos en vitamina C, el consumo frecuente de tomates favorece la formación de anticuerpos, combate la hemorragia de encías y las lesiones gastrointestinales.

[ Dificultad	↓	Comensales	↓	Tiempo:	↓	Calorías	[
				15 minutos			

### Ingredientes ❀

- ❀ 4 tomates gordos, no demasiado maduros ❀ un ramito de albahaca
- ❀ una pizca de orégano ❀ aceite y sal

### Elaboración ❀

Cortamos los tomates por la mitad, horizontalmente. Los exprimimos un poco para que se desprendan las semillas y el agua que contienen. Después les ponemos sal y los salpica-mos con un picadillo de albahaca y orégano.

En el momento de servir, rociamos los tomates con abundante aceite de oliva.



## GUISANTES CON ENELDO

Además de vitaminas, sales minerales, azúcar y proteínas, las hortalizas también contienen grasas, que se concentran sobre todo en las legumbres secas.

Siempre que sea posible, es conveniente consumir las verduras y hortalizas crudas. También es recomendable que la cocción de unas y otras sea al vapor, pues así evitaremos la dispersión de algunas sustancias nutritivas.

<p>↑ Dificultad ↓</p> 	<p>↑ Comensales ↓</p> 	<p>↑ Tiempo: ↓</p> <p>10 minutos</p>	<p>↑ Calorías ↓</p> 
--	---	--------------------------------------	---

### Ingredientes \*

\* 50 gramos de guisantes (pueden ser congelados) \* un ramillete de eneldo fresco \* 2 terrones de azúcar (o edulcorante) \* una cebolla mediana, troceada \* 25 gramos de mantequilla \* sal y pimienta

### Elaboración \*

Ponemos a cocer medio litro de agua con el eneldo, la sal y la pimienta. A punto de hervir el agua, agregamos los guisantes y la cebolla, dejándolos 8 minutos aproximadamente a fuego lento. Luego se escurren y retiramos el eneldo.

Servimos en seguida, añadiendo la mantequilla poco antes de sentarnos a degustar este sencillo y sabroso plato.

## COMPOTA DE MANZANA PARA ASADOS

La carne asada siempre requiere un complemento de verdura que neutralice su ingesta, lo que evita, entre otras cosas, digestiones pesadas y desequilibrios debidos a las grasas animales. Esta compota de manzana –realizada con la olla exprés– está indicada para asados de caza, cerdo, salchichas y morcilla.

Dificultad	Comensales	Tiempo:	Calorías
		15 minutos	

### Ingredientes \*

\* 1 kilo de manzanas verdes \* un terrón de azúcar (o una cucharadita) \* 20 gramos de mantequilla con sal \* una cucharada sopera de calvados (brandy de manzana) \* sal y pimienta

### Elaboración \*

Una vez peladas y troceadas las manzanas, las ponemos en la olla exprés con sal y pimienta. Dejamos que se hagan durante cinco minutos, dejamos templar y abrimos.

Añadimos el calvados y la mantequilla, y lo pasamos por el pasapurés, agregando el azúcar.



## Pastas y arroces con personalidad

Espagueti con ajo a la crema • Espagueti con anchoas  
• Pasta con setas • Arroz con cebolla y pimienta  
picante • Arroz con cordero




Pese a ser las unas de procedencia industrial –las pastas– y los otros de origen natural –los arroces–, ambos presentan valores nutritivos muy semejantes. Así, 100 gramos de pasta cruda contienen 350 calorías, mientras que la misma cantidad de arroz, crudo asimismo, alcanza las 363 calorías.

La pasta, en términos generales, está compuesta por proteínas, fibra, hidratos de carbono y sales minerales, como potasio, calcio, fósforo, sodio, magnesio y calcio.

El arroz, por su parte, es rico sobre todo en vitaminas del grupo B, destacando su contenido en tiamina (B1) y en riboflavina (B2). La primera ayuda en los trastornos gastrointestinales y falta de apetito, y la segunda es importante para el tratamiento de alergias y, en los niños, para la regulación del crecimiento.

## ESPAGUETI CON AJO A LA CREMA

Recordemos que para una buena cocción, por cada 100 gramos de pasta se necesita un litro de agua y unos 6 gramos de sal, esto independientemente de la receta a elaborar. La pasta se agrega poco a poco y cuando el agua ya está hirviendo.

Dificultad	Comensales	Tiempo:	Calorías
		15 minutos	

### Ingredientes

- \* 1/2 kilo de espagueti al huevo \*
- \* 50 gramos de mantequilla con sal \*
- \* 1/2 vaso de crema fresca \*
- \* 6 dientes de ajo grandes \*
- \* perejil picado \*
- \* sal y pimienta

### Elaboración

Una vez cocido, los espagueti en agua abundante con sal, los escurrimos y después los pasamos por agua caliente. En el mismo recipiente, ya aclarado, ponemos la mantequilla para que se funda, añadiendo el ajo y removiendo hasta que se dore, lo que tomará unos 5 minutos. Después, juntamos los espagueti y la mantequilla con los ajos, removiéndolos con un tenedor largo. La crema fresca se pone un instante antes de servir los espagueti, que sazonaremos con el perejil picado y la pimienta molida, al gusto de los comensales.

Se acompaña con queso rallado, tipo parmesano.

## ESPAGUETI CON ANCHOAS

La pasta seca se elabora con sémola de trigo duro, que una vez moldeada se seca. Este proceso garantiza la conservación de sus propiedades nutritivas durante un año.

La pasta integral, sin embargo, —fresca o seca— es más rica en vitaminas, minerales y fibra que la pasta fabricada con harinas refinadas.

Dificultad	Comensales	Tiempo:	Calorías
	  	15 minutos	  

### Ingredientes \*

- \* 300 gramos de espagueti \* una docena de anchoas en conserva
- \* 1/2 pimiento picante \* 1/2 ramita de lunero fresco \* 2 dientes de ajo picados
- \* 1/2 vasito de alcacharras \* 30 gramos de mantequilla
- \* 2 cucharadas soperas de aceite de oliva \* sal y pimienta

### Elaboración \*

Una vez preparados los espagueti, deshacemos las anchoas con el aceite de oliva en una sartén, a fuego bajo, y dejamos que cuezan después de haber añadido un vasito de agua, el pimiento y los ajos picados.

Las alcacharras y la mantequilla se agregan en el último instante a los espagueti, que sazonamos con sal y pimienta al gusto. Los servimos con queso rallado, tipo parmesano.

## PASTA CON SETAS

Espicias y hierbas aromáticas prestan un gran servicio a la pasta. De entre las más empleadas en recetas caseras están el orégano –indispensable en las pizzas–, el perejil y la albahaca. La pimienta molida, aunque no es obligatoria, da un sabor especial a casi todos los preparados con pasta.

↓ <i>Dificultad</i> ↓	↓ <i>Comensales</i> ↓	<i>Tiempo:</i> ↓	↓ <i>Calorías</i> ↓
		15 minutos	

### Ingredientes \*

- \* 300 gramos de pasta a elegir, preferiblemente en bolitas \*
- 40 gramos de setas \*
- 30 gramos de mantequilla \*
- 1/2 vasito de caldo de pollo (puede ser concentrado) \*
- 2 lonchas de jamón york cortadas en tiritas \*
- 1/2 vasito de crema fresca \*
- sal y pimienta

### Elaboración \*

Mientras la pasta cuece, dejamos en remojo las setas durante 5 minutos, en agua templada. Después las secamos con un paño o papel de cocina, cuidadosamente. Luego las ponemos en una cazuela con la mantequilla, a fuego lento, añadiendo a continuación la crema fresca y el caldo. Sazonamos con sal y pimienta.

Ecurrimos bien la pasta y la ponemos en la cazuela con 10 gramos de mantequilla. Finalmente añadimos las setas, el jamón y una pizca de pimienta, removiéndolo todo bien.

## ARROZ CON CEBOLLA Y PIMIENTO PICANTE

El reposo del arroz durante unos minutos después de su preparación parece ser una razón de peso para que su degustación sea la más adecuada. Si el arroz es de los llamados secos, ese reposo tiene mayor justificación. El punto exacto requiere que el grano esté tierno exteriormente, pero algo duro en el centro.

Dificultad	Comensales	Tiempo:	Calorías
		15 minutos	

### Ingredientes

- \* 100 gramos de arroz \* 1/2 vaso de aceite de oliva
- \* un pimiento cortado en tiritas \* 1/2 pimiento picante
- \* una cucharada de cebolla picada \* sal y pimienta

### Elaboración

Cocemos el arroz no más de 8 minutos en agua con sal. Mientras tanto, freímos en aceite de oliva el pimiento, con sal, y la pimienta molida, removiendo constantemente con una espátula de madera, durante unos 5 minutos.

Escurremos el arroz y lo espolvoreamos con la cebolla picada. Luego añadimos el pimiento y removemos bien.




Este arroz es ideal para acompañar platos de carne y tortillas.



## ARROZ CON CORDERO

Una solución práctica para que el arroz se conserve en buenas condiciones y no se pase, una vez cocinado, consiste en añadirle un chorrito de limón cuando lo pongamos a cocer.

Recordemos que es un alimento astringente, de fácil digestión y poco nutritivo.

Dificultad	Comensales	Tiempo:	Calorías
		15 minutos	

### Ingredientes

\* 100 gramos de arroz \* 50 gramos de uvas pasas, previamente remojadas \* 30 gramos de mantequilla \* 4 porciones de carne de cordero \* 25 gramos de almendras peladas \* sal y pimienta

### Elaboración

Empezamos cociendo el arroz en abundante agua con sal. Después agregamos las pasas, dejándolas cocer un minuto. Añadimos la mantequilla y las almendras.

Ponemos los trozos de cordero –pasados por la plancha o la asadora y atravesados luego por un pincho– sobre el arroz, sazonando con sal y pimienta al gusto.





## Postres de fiesta

- Plátanos al whisky • Mermelada de limón • Crema de vainilla • Crema de peras • Crepes de mandarina al brandy • Fresas a la veneciana • Delicias de leche
- Tortitas al ron • Arroz con leche • *Soufflé* a la naranja
- Compota de manzana y naranja • Peras al caramelo
  - Nueces y manzanas con miel • Tarta de crema
  - *Mousse* de chocolate • Ciruelas pasas al vino



El término postre abarca una interminable cantidad de productos que van desde los más sencillos y tradicionales, preparados con frutas, hasta los propios de la repostería más elaborada. En consecuencia, las diferencias nutritivas dependen siempre de la composición de cada postre, que en términos generales tienen un denominador común: el azúcar.

Conviene saber que el azúcar es una buena fuente de energía, pero no contiene vitaminas, minerales o ningún otro tipo de nutrientes. De aquí que sea conocido como «alimento de calorías vacías». Pero este alimento aparentemente inocuo favorece la obesidad y provoca caries, arteriosclerosis, diabetes e incluso ciertos tipos de úlcera. Ésta es la razón por la cual los edulcorantes sustituyen en muchos casos al azúcar.

¿Cuál es, entonces, el aporte nutritivo de los postres? Si lo que consumimos es un sorbete de limón, por ejemplo, está claro que absorbemos las vitaminas propias de este cítrico. En un trozo de tarta, en otro ejemplo, estarán presentes los aportes nutritivos del huevo, de la leche, de la harina... Es decir, las propias sustancias de los componentes de la tarta.

## PLÁTANOS AL WHISKY

Los plátanos bien maduros proporcionan un alimento equilibrado de fácil digestión. Contienen un 22% de hidratos de carbono y en su composición hay aportes de vitaminas A, B y C.

[ Dificultad ↓ 	Comensales ↓ 	Tiempo: ↓ 15 minutos	Calorías ↓ 
--	---	-------------------------	---

### Ingredientes \*

\* 4 plátanos maduros \* 2 cucharadas de azúcar \* una cucharada de vainilla en polvo \* 15 gramos de mantequilla \* 1/2 vasito de whisky (puede ser crema de whisky)

### Elaboración \*

En una sartén antiadherente, ponemos los plátanos —pelados y enteros— con la mantequilla y la vainilla, dejándolos durante 6 minutos para que se hagan bien por cada lado.

Cuando los veamos coloreados por la acción de dichos ingredientes, los flambeamos con el whisky y se sirven calientes.

## MERMELADA DE LIMÓN

Además de servir de condimento en la elaboración de sopas, bebidas refrescantes, ensaladas y platos de pescado y carne, el zumo de limón se utiliza como ingrediente en la preparación de detergentes y quitamanchas.

Pero es una de las más importantes fuentes de vitamina C, o ácido ascórbico, que estimula el apetito, favorece el crecimiento y previene alteraciones vasculares. Las cantidades apuntadas a continuación son las indicadas para preparar medio kilo de mermelada de limón.

! Dificultad	Comensales	Tiempo:	Calorías
		15 minutos	

### Ingredientes \*

\* 3 limones \* 100 gramos de mantequilla \* 300 gramos de azúcar  
\* 3 huevos

### Elaboración \*

Extraemos el zumo de los tres limones y lo mezclamos con la ralladura de dos de ellos. En un recipiente, deshacemos la mantequilla y agregamos el azúcar y el zumo de limón obtenido.

Batimos los huevos y los unimos a la mezcla anterior, removiendo activamente hasta que se espese. Antes de poner la mermelada en un frasco de cristal, es conveniente colarla. Luego se guarda en el refrigerador, en su parte baja.

Se toma con pastas y sirve para la elaboración de tartas.

## CREMA DE VAINILLA

La vainilla comercial es el fruto fermentado y secado al sol de la variedad *Vainilla planifolia*, planta tropical trepadora originaria de México.

Además de aromatizante, se emplea en la fabricación de perfumes. Posee un sabor exquisito y es indispensable en la buena repostería, ya sea en rama o en polvo.

! Dificultad ↓	Comensales ↓	Tiempo: ↓	Calorías ↓
		15 minutos	

### Ingredientes \*

- \* Un envase de 1/2 litro de leche concentrada (o condensada), sin azúcar
- \* 2 yemas de huevo
- \* una bolsita de vainilla en polvo
- \* ralladura de un limón
- \* 70 gramos de azúcar

### Elaboración \*

Ponemos, a fuego lento, el envase de leche abierto dentro de un cazo con agua. Mientras alcanza el punto de ebullición, batimos las yemas con el azúcar, la vainilla y la ralladura de limón. Ya caliente la leche, agregamos esta mezcla poco a poco, batiendo suavemente. Lo ponemos a fuego lento y removemos con la cuchara de madera. Cuando la cuchara parece mantenerse verticalmente, la crema está lista. Entonces podemos depositarla en un tarro de cristal y, una vez fría, guardar en el frigorífico o en la despensa, a temperatura ambiente. La crema de vainilla se toma con galletas y pastas. También sirve para otros preparados de repostería.



## CREMA DE PERAS

Las peras son ricas en pectina, una sustancia que procura a estos frutos propiedades diuréticas, digestivas y purificadoras de la sangre.

Aunque se recomienda su consumo aislado, sin mezclar con otras frutas, lo ciertamente importante es evitar comerlas con frutas ácidas. Los expertos en gastronomía abominan de las llamadas «ensaladas de frutas».

Dificultad	↓ Comensales	Tiempo:	↓ Calorías
		10 minutos	

### Ingredientes ❁

- \* 3 peras maduras
- \* 3 huevos frescos
- \* queso blanco (6 cucharadas soperas)
- \* 1/2 vasito de crema fresca
- \* 3 cucharadas de azúcar
- \* una bolsita de vainilla en polvo
- \* un copita de licor de peras

### Elaboración ❁




Batimos los huevos con el azúcar y la vainilla (mejor en la batidora), añadiendo luego el queso blanco. Batimos otro minuto y agregamos la crema. Volvemos a batir y añadimos el licor de pera.

Después unimos a la mezcla las peras, previamente peladas y cortadas.



## CREPES DE MANDARINA AL BRANDY

El sabor dulce y delicado de la mandarina depende de su contenido en azúcar. Pese a su aspecto parecido a la naranja común, tiene sus propias características y variedades: satsuma y clementina son las más conocidas. La primera de estas variedades carece de semillas. Ambas tienen abundante zumo y son muy aromáticas.

[ Dificultad ]	Comensales	[ Tiempo: ]	Calorías ]
		15 minutos	

### Ingredientes \*

- \* 1/2 vaso de harina de trigo
- \* una cucharada de aceite de oliva
- y otra de brandy
- \* un huevo
- \* 1/2 vaso de zumo de mandarina
- \* 1/2 cucharadita de levadura
- \* 10 gramos de mantequilla
- \* sal

### Elaboración \*

Deshacemos la harina con el brandy y el aceite, añadiendo después el huevo. Removemos bien esta mezcla, agregando la levadura y sal al gusto sin que se formen grumos.

A continuación añadimos el zumo de mandarina y un poco de agua, además de la mantequilla ya derretida.

Preparamos una sartén amplia y redonda para hacer los crepes —secándola bien con papel de cocina— y los distribuimos en ella regulando el fuego para que no se quemen.



## FRESAS A LA VENECIANA

Las fresas se cultivan hoy en invernaderos, de modo que es posible encontrar este sabroso fruto en cualquier estación del año. No obstante, los expertos en gastronomía recomiendan consumirlas en su época de recolección por ser entonces cuando ofrecen más intensamente una de sus características, el aroma.

Con fresas y fresones se fabrican mermeladas y licores, además de intervenir en gran número de productos de confitería y repostería, como acompañantes de exquisitas combinaciones.

<i>Dificultad</i>	<i>Comensales</i>	<i>Tiempo:</i>	<i>Calorías</i>
		10 minutos	

### Ingredientes ❁

❁ 1/2 kilo de fresas ❁ 50 gramos de azúcar ❁ una copa de licor de frambuesas ❁ 1/2 vasito de crema fresca ❁ 4 galletas o barquillos

### Elaboración ❁

Ponemos las fresas en una fuente honda y las rociamos con el licor de frambuesas, mezclando con el azúcar. Después distribuimos la mezcla en cuatro copas de postre, cubrimos las raciones con la crema fresca y decoramos las copas con las galletas o los barquillos.

Las copas de postre pueden tenerse en el congelador hasta momentos antes de poner en ellas el dulce de fresas.

## DELICIAS DE LECHE

La proteína que más abunda en la leche, y que le confieren su color blanco, se llama caseína. El sabor un tanto dulce es debido a otra sustancia, la lactosa, que es el azúcar natural de la leche. Pero el 90% de la leche de vaca es agua, elemento en que se encuentran disueltas la totalidad de las sustancias que componen ese alimento universal.

Siendo muchas las propiedades de la leche, destaquemos una. La lactosa es la única fuente de galactosa para el organismo, y ésta influye positivamente en la asimilación del calcio y es uno de los componentes químicos del cerebro.

[ Dificultad ]	Comensales	Tiempo:	Calorías [
		10 minutos	

### Ingredientes (para un vaso grande) \*

\* 2 huevos \* 30 gramos de azúcar \* 1/2 copa de ron  
\* Un vaso de leche

### Elaboración \*

Mientras se calienta la leche, batimos los huevos agregando el ron y el azúcar. Esto puede hacerse manualmente o en la batidora.




Lentamente, vertemos la leche bien caliente y removemos con una cuchara larga. Se toma aún caliente.



## TORTITAS AL RON

El ron se produce a partir de dos materias primas distintas: destilando directamente el zumo fermentado de la caña de azúcar triturada, o bien destilando las melazas que quedan después de haberles extraído el azúcar.

El ron de ligera consistencia no requiere de envejecimiento prolongado. Pero los de primera calidad precisan una maduración de dos a quince años, y esto, en barriles de roble preparados expresamente.

[ Dificultad ]	[ Comensales ]	[ Tiempo: ]	[ Calorías ]
		15 minutos	

### Ingredientes \*

\* 6 huevos \* 2 cucharadas de azúcar molida \* una bolsita de vainilla en polvo \* 20 gramos de mantequilla \* una copa de ron  
\* 50 gramos de azúcar \* una pizca de sal

### Elaboración \*

Separamos las yemas de los huevos y las batimos con los 50 gramos de azúcar, la sal y la vainilla. Después, incorporamos las claras de huevo batidas, pero sin llegar al punto de nieve, todo ello en un recipiente de cristal resistente al fuego. Ponemos a calentar dicho recipiente en el horno, con el grill encendido. La tortita se hace con mantequilla caliente, que ponemos en el recipiente que está en el horno, espolvoreándola de azúcar y dejándola no más de un minuto en el fuego. Después calentamos el ron y se lo ponemos a la tortita, una vez sacada ésta del horno. Entonces se flambea, momento en que es conveniente añadir un poco más de azúcar. Este postre se sirve con frambuesa fresca.

## ARROZ CON LECHE

He aquí dos productos alimenticios de gran poder nutritivo que, juntos, forman desde tiempos inmemoriales uno de los postres más sencillos y a la vez populares.

De este postre hay recetas distintas y, como es lógico, su elaboración se ha beneficiado con nuevos componentes y fórmulas sofisticadas, siempre sobre la base de los mismos elementos básicos, el arroz y la leche.

Sus elevadas dotes alimenticias son suficientemente conocidas de todos y por eso forma parte importante de la dieta de niños, jóvenes y convalecientes como un complejo vitamínico siempre apetecible y sabroso.

Una precaución a tener en cuenta es que el arroz con leche debe consumirse recién hecho —o una vez enfriado en el refrigerador— si queremos asimilar sus cualidades al cien por ciento.

<p>Dificultad ↓</p> 	<p>Comensales ↓</p> 	<p>Tiempo: ↓</p> <p>15 minutos</p>	<p>Calorías ↓</p> 
---	--	------------------------------------	--

### Ingredientes ❀

❀ Un vaso mediano de arroz ❀ 2 cucharadas soperas de leche condensada con azúcar ❀ la ralladura de 1/2 limón ❀ una ramita (bastoncito) de vainilla ❀ 2 cucharaditas de caramelo en polvo

### Elaboración ❀

Empezamos por lavar el arroz no más de 3 minutos en agua templada. Ponemos a cocer medio litro de agua en

una cacerola, a la que añadiremos la vainilla y la ralladura de limón. Dejamos hervir el arroz hasta que el agua casi se evapore.

Después ponemos la leche y retiramos del fuego para verter el arroz en una fuente. Hecho esto, espolvoreamos con el polvo de caramelo.

Se puede tomar a temperatura ambiente, pero está mejor frío.

## SOUFFLÉ A LA NARANJA

La vitamina C es indispensable para la vida de los animales, pero solamente el ser humano, el mono y el conejo de indias son incapaces de producirla por ellos mismos. De aquí la importancia de incluir esa sustancia en la dieta alimenticia. Precisamente el compuesto fundamental de los cítricos es la vitamina C. Baste saber que el zumo de naranja contiene entre 30 y 80 miligramos de esta vitamina por cada 100 mililitros. No obstante, el ácido ascórbico del fruto se halla principalmente en la corteza y sólo una cuarta parte en el zumo.

<p><i>Dificultad</i></p> 	<p><i>Comensales</i></p> 	<p><i>Tiempo:</i></p> <p>15 minutos</p>	<p><i>Calorías</i></p> 
---	--	---	--

### Ingredientes

\* 2 naranjas medianas \* un limón \* 25 gramos de mantequilla  
 \* una cucharadita de maicena \* 4 cucharadas de azúcar \* 2 huevos

### Elaboración

Hacemos un zumo con las naranjas y el limón, añadiendo la ralladura de la cáscara de una de las primeras. Ponemos en un recipiente el azúcar, la maicena y las yemas de los dos huevos, y agregamos el zumo, mezclándolo todo bien. Puesto el recipiente a fuego lento, añadimos la mantequilla derretida. Retiramos a punto de hervir y ponemos las claras de huevo batidas previamente a punto de nieve. Untamos de mantequilla y harina un recipiente para horno, y echamos la mezcla obtenida, cociendo a fuego medio durante 10 minutos.

## COMPOTA DE MANZANA Y NARANJA

A los datos reseñados sobre las propiedades de la naranja hay que añadir su acción beneficiosa para la sangre, además de activar el intestino y disolver el ácido úrico.

Pero la manzana cuenta asimismo con un importante aporte de sustancias, pues es antiácida, activa el hígado y disuelve también el ácido úrico. Reduce el colesterol y muestra efectos positivos en afecciones estomacales, vejiga y riñones. Juntas, pues, ambas frutas nos proporcionarán una doble sensación de placer y bienestar.

Dificultad	Comensales	Tiempo:	Calorías
		15 minutos	

### Ingredientes

- \* 1 kilo de manzanas maduras \* el zumo de 3 naranjas
- \* 6 cucharadas soperas de azúcar \* el zumo de 1/2 limón

### Elaboración

Peladas y troceadas las manzanas, las ponemos junto a los restantes ingredientes en la olla exprés, donde los dejamos cocer por espacio de 7 minutos, a contar desde que la válvula comience a girar.

Para consumir esta compota, sugerimos tomarla templada con crema fresca.



## PERAS AL CARAMELO

Las peras son muy digestivas y diuréticas. Pero además son activas purificadoras de la sangre.

El caramelo es una mezcla proporcional de azúcar y agua, por lo que contiene un elevado número de calorías. Para esta receta, la proporción es de 3 a 1, es decir tres cucharadas de azúcar por una de agua.

[ Dificultad ]	↓	Comensales	↓	Tiempo:	↓	Calorías	[
				15 minutos			]

### Ingredientes \*

- \* 750 gramos de peras de agua \*
- el zumo de 1/2 limón
- \* 3 cucharadas de azúcar \*
- un bastoncito de vainilla \*
- 1/2 vasito de aguardiente (anís) \*
- caramelo

### Elaboración \*

Una vez peladas y cortadas las peras, las colocamos en una sartén y se las rocía con el zumo de limón. Después añadimos el azúcar, la vainilla y el aguardiente, dejándolo todo cocer no más de 7 minutos a fuego vivo.

Mientras, preparamos el caramelo con la proporción indicada: tres cucharadas de azúcar por una de agua, en la cantidad que deseemos obtener.

Ecurrimos las peras y las distribuimos en una fuente de postre, vertiendo el caramelo por encima de forma homogénea.



## NUECES Y MANZANAS CON MIEL

Sobre las nueces hay recientes estudios que han descubierto algunas de sus importantes propiedades para la salud y la buena alimentación.

Así sabemos que poseen la virtud de colaborar activamente en la eliminación de toxinas del organismo, haciéndolo además refractario a muchas sustancias nocivas e incluso venenosas.

Su consumo diario, en pequeñas cantidades, constituye casi un seguro de vida para nuestro cuerpo.

Dificultad	Comensales	Tiempo:	Calorías
		13 minutos	

### Ingredientes ❀

- \* 20 nueces frescas \* 4 manzanas, tipo golden \* 1/2 limón
- \* una cucharada y 1/2 de miel líquida

### Elaboración ❀

Pelamos y troceamos las manzanas, frotando las porciones con el limón. Sobre las manzanas distribuimos las nueces —ya sin cáscara y convenientemente cortadas en pedacitos—, que después recubrimos con miel.

Poco antes de servir, removemos todo para que tenga un aspecto homogéneo.

## TARTA DE CREMA

Los productos de pastelería se elaboran con harinas y féculas, azúcares, grasas, huevos, leche, levadura y sal.

Poseen un valor energético elevado, pues aportan a la dieta 3,75 calorías por gramo, si su componente mayoritario es el azúcar, y 9 calorías si además llevan grasas.

Aunque cada producto demanda una elaboración diferente, los procesos de mezcla, moldeado y horneado suelen ser comunes a todos. Algunos exigen también amasado, refinado, batido y fermentado.

[ Dificultad ↓	Comensales ↓	Tiempo: ↓	Calorías ↓ !
		15 minutos	

### Ingredientes ❁

- \* Pasta de hojaldre \* 1/2 vasito de maicena \* un vaso de leche
- \* 1/2 vasito de agua de azahar \* un sobrecito de vainilla en polvo
- \* 2 huevos \* 5 cucharadas de harina refinada \* 1/2 vaso de crema fresca

### Elaboración ❁

Mezclamos la leche, la maicena y el agua de azahar con la vainilla, cuatro cucharadas de azúcar y los huevos, batidos. Vertemos la mezcla sobre el hojaldre y ponemos el recipiente al horno, no más de 10 minutos, con el termostato medio-alto. Una vez hecha la tarta, añadimos encima la crema fresca y una cucharada de azúcar refinada. Volvemos a poner en el horno, muy caliente, durante 5 minutos. Esta tarta suele servirse acompañada de fruta del tiempo.

## MOUSSE DE CHOCOLATE

El chocolate se elabora con cacao en polvo, cacao descascarillado o pasta de cacao y azúcar. A veces se añade manteca de cacao.

Se compone de grasas y azúcares, además de una pequeña proporción de proteínas. Es un alimento altamente energético y su aporte es de 551 calorías por cada 100 gramos.

Desechemos el chocolate visiblemente blanqueado, deterioro debido a la cristalización del azúcar, al desarrollo de mohos o a un defecto de fabricación.

! Dificultad	Comensales	Tiempo:	Calorías
		15 minutos	

### Ingredientes

- \* 20 gramos de chocolate en polvo
- \* 30 gramos de mantequilla
- \* 4 huevos
- \* 2 cucharadas soperas de café negro
- \* una cucharada de crema fresca
- \* 1/2 copita de anís (tipo Cointreau)

### Elaboración

En un recipiente hondo, deshacemos el chocolate con el café, a fuego lento. Separamos del fuego y añadimos la mantequilla y las cuatro yemas de los huevos, una por una, de modo que formemos una masa espesa y sin grumos. Esperamos a que se enfríe un poco mientras batimos las claras a punto de nieve. Luego añadimos el anís, mezclamos bien y agregamos las claras de los huevos batidas. Removemos la mezcla con una espátula de madera, siempre de abajo arriba. Antes de consumir esta *mousse* es conveniente mantenerla en el frigorífico hasta que esté bien fría.

## CIRUELAS PASAS AL VINO

Las ciruelas ejercen efectos estimulantes sobre el hígado y el intestino. Pero además tienen propiedades laxantes y purificadoras.

Dichas cualidades apenas disminuyen cuando se presentan pasas o desecadas. Sólo varía su concentración de azúcares, que entonces es más elevada, proporcionando un valor energético alto.

[ Dificultad	↓ Comensales	↑ Tiempo:	↓ Calorías ]
		15 minutos	

### Ingredientes \*

- \* 250 gramos de ciruelas pasas
- \* 2 copas de vino tinto de buena calidad
- \* 100 gramos de azúcar
- \* la ralladura de 1/2 limón
- \* 2 cucharadas de té aromático

### Elaboración \*

Lavamos las ciruelas y las ponemos en un recipiente a fuego suave, añadiendo el vino, el azúcar y la ralladura de limón. Aparte, preparamos el té con el vino, dejándolo reposar unos instantes. Luego se agrega al recipiente donde tenemos las ciruelas y cocemos todo durante unos 10 minutos, hasta que queden blandas. Esto dependerá de la calidad de las frutas.





## 101 consejos de cocina rápida

### **Aceite aromatizado**

El aceite de oliva se aromatiza con hierbas, dejándolas en maceración. También puede hacerse con ajo y pimienta.

### **Aceitunas (olivas) guisadas**

Si se van a utilizar en un guiso conviene primero lavarlas para que pierdan la sal y después escurrirlas para que pierdan el agua.

### **Acelgas en su punto**

Necesitan poca sal, pues absorben toda la que se les ponga y se corre el riesgo de que queden demasiado saladas.

### **Aguacates bien conservados**

Se conservan bien en el frigorífico, pero hay que envolverlos en papel de periódico y guardarlos en la cubeta de las verduras.

### **Ajo incorporéalo**

A veces basta frotar un ajo en el plato vacío para que el alimento que pongamos después tenga su aroma y su sabor.

### **Alcachofas con su color**

Una hoja de laurel o un diente de ajo junto a las alcachofas será suficiente para que no se pongan negras.

**Aliño para exigentes**

Uno de los más sabrosos es el que lleva el limón entero, incluida la piel, las semillas y por supuesto el zumo.

**Arroz pegado**

Si el arroz se pega al fondo del recipiente es necesario lavarlo con agua fría para quitarle el almidón.

**Asado más sabroso**

Para aumentar la salsa de un asado lo mejor es guisarlo rodeado de huesos de vaca, de cordero e incluso de pollo.

**Beicon (tocino ahumado) mejor conservado**

Una vez comprado, es aconsejable sacarlo del plástico y envolverlo en papel de aluminio.

**Berenjenas sin amargura**

Antes de freírlas hay que ponerlas en remojo con agua de sal para que suelten el jugo y dejarlas escurrir.

**Calamares endurecidos**

Si están duros, se cortan y se dejan en remojo de leche un rato antes de freírlos.

**Caldereta bien elaborada**

El secreto de toda buena caldereta es la bondad del vino. Si no se dispone de uno de calidad, hay que hervir el que se tiene para que pierda su acidez.

**Caldo concentrado sin grumos**

Para deshacer bien el cubito de caldo concentrado es conveniente aplastarlo con una cuchara o con un tenedor en un vaso mediado de agua.

**Caldo instantáneo**

Se hace con carne picada y verduras en pocos minutos.

**Carne dura**

Para ablandarla, introducir un corcho grande en la salsa, durante la cocción, que luego se retira.



### **Castañas en puré**

Se cuecen mejor en la olla a presión, pelándolas y cocinándolas después.

### **Caviar fresco**

Para comprobarlo, ponemos una porción en el hueco de la mano y la llevamos a la boca. Después, la mano no debe oler a pescado. Si huele, el caviar no es fresco.

### **Cebollas de fuerte sabor**

El sabor de las cebollas se puede suavizar dejándolas macerar en zumo de limón.

### **Cerdo bien preparado**

Se debe cocinar sólo con agua, pues ya tiene bastante grasa. Pero si se marina la noche antes con limón y aceite, ganará en sabor.

### **Champiñón blanco y lustroso**

Añadiendo un puñado de harina a los champiñones después de lavarlos, se conservarán lustrosos y blancos.

### **Cocción a su hora**

El tiempo de cocción debe contarse a partir del primer hervor del agua.

### **Compota de frutas: su secreto**

La compota de frutas con huesos sabe mejor si extraemos éstos, los machacamos y los introducimos en la compota, a la mitad de la cocción, dentro de una bolsita de tela.

### **Congrio resbalón**

Para la piel resbaladiza del congrio –como la de otros pescados– no hay como rebozarla en sal gorda.

### **Crepes calentitas**

Ne deben recalentarse en el horno. Las crepes se mantienen calientes hirviendo agua en un cazo y poniendo un plato encima con las crepes en él.

**Crustáceos en su punto**

Los crustáceos cuecen en 20 minutos y la cantidad de sal idónea es de 35 gramos por cada litro de agua.

**Endibias sin amargura**

Para eliminar el sabor amargo de las endibias hay que pasarlas rápidamente por el grifo de agua fría. Nunca sumergirlas.

**Espárragos en su jugo**

Una vez cocinados, se deben tomar calientes o templados; pero si hay que recalentarlos, mejor en su misma agua.

**Espinacas de exposición**

Es conveniente rociarlas con agua hirviendo para que bajen de volumen, y para que estén más lindas, cocinarlas con mantequilla y añadirles azúcar.

**Frambuesas ensartadas**

Para no aplastarlas con los dedos al manipularlas, lo mejor es ensartarlas con aguja e hilo de tricotar.

**Fresas con buen gusto**

Para realzar el sabor de las fresas no hay nada mejor que regarlas con un buen vinagre de vino.

**Fritura de pescado poco a poco**

Es preferible freír el pescado por tandas, cosa que ayudará a que se doren por igual ambas caras.

**Gallina blanca y radiante**

Se consigue frotándola con un limón. Si se quiere suavizar su sabor, marinarla con sal gorda es lo aconsejable.

**Gazpacho del día**

El gazpacho debe consumirse en el día. Los ingredientes de que consta fermentan y pudren el contenido.

### **Guisantes de primera**

Es conveniente cocerlos con un plato hondo encima, mediado de agua, de forma que el vapor regrese al cazo donde hierven.

### **Harina sin problemas**

Tostarla ligeramente al horno la hace más digestiva. Con la usada hay que tomar precauciones y airearla de vez en cuando, porque fermenta.

### **Hielo más útil**

Porque no sólo enfría; también ayuda a mantener frescas las verduras que acabamos de cocer, si echamos en el recipiente una buena cantidad de cubitos de hielo.

### **Hígado resistente**

La carne de hígado se ablanda metiéndola un rato en un recipiente con leche.

### **Huevos pasados por agua**

Una fórmula consiste en poner los huevos en el cazo con agua fría; se pone el agua a calentar y se retiran los huevos cuando el agua comienza a hervir.

### **Huevos caducados**

Lo están si flotan en el agua. Si se hunden, están frescos.

### **Huevos escalfados con truco**

Éste consiste en poner siempre vinagre de vino, pero no sal, porque la sal acelera la cocción de la clara.

### **Kiwi de maduración rápida**

Para conseguirlo basta rodearlo de manzanas.

### **Laurel con cautela**

No conviene abusar del aroma del laurel; la mitad de una hoja es suficiente para aromatizar un guiso.

**Lechuga apetecible**

Para lavarla a conciencia, lo mejor es ponerla del revés en un bol lleno de agua con vinagre, dándole vueltas de lado a lado.

**Legumbres muy suaves**

Se consiguen añadiendo una pizca de bicarbonato mientras están en remojo y otro poco cuando cuecen.

**Lentejas enteras**

Como tienden a deshacerse durante la cocción, es mejor no ponerlas en remojo la noche antes. Se cuecen una vez y se tira ese agua; luego se pueden cocinar normalmente.

**Limón casi eterno**

Para sacarle todo su zumo, conviene pasarlo por un chorro de agua caliente antes de exprimirlo.

**Lombarda en su color**

El color vino de la lombarda se conserva añadiendo una cucharada de vinagre al agua en que hierve.

**Maíz en palomitas**

Con 3 cucharadas de aceite con sal y calentándolas a fuego lento, salen unas palomitas grandes y jugosas; pero hay que tapar bien la sartén.

**Manzanas sin riesgos**

Para asar manzanas al horno es necesario practicarles una incisión circular a lo largo; evitaremos así que puedan explotar durante la hechura.

**Marinar es fácil**

Ante todo, a la carne no hay que ponerle sal porque ésta hace que cueza. En segundo lugar, recubrir la carne de aceite para que no se reseque. Por último, no dejar la carne marinándose más de 24 horas porque fermenta.

**Mahonesa bien hecha**

Para conseguir que tenga un gusto suave y ligero, hay



que añadir al final una cucharada sopera de vinagre hirviendo, o bien una clara de huevo entera a punto de nieve.

### **Membrillo jugoso**

Se logra colocando esta fruta en una ensaladera llena de manzanas, que tomarán el olor de los membrillos.

### **Microondas: ventajas**

Una de las más importantes es la absorción de olores, sobre todo al cocinar pescados. Otra, la rapidez y la eficacia.

### **Miel al baño maría**

Si la miel se queda dura, lo mejor es calentarla al baño maría, nunca directamente en su envase.

### **Moluscos adictos al limón**

El limón es ciertamente indispensable con los moluscos, pues además de actuar como antiséptico da buen sabor.

### **Nabos nocivos**

Lo son si se mantienen cortados mucho tiempo, pues se oxidan con gran facilidad.

### **Nueces como frescas**

Las nueces secas se ablandan macerándolas con agua azucarada. También si se dejan en remojo en leche.

### **Paella en reposo**

Si una vez cocinada la dejamos en reposo durante 5 minutos, el arroz cuajará en su punto, y mejor si la cubrimos con un paño.

### **Pan rallado en casa**

Se hace al momento con pan duro, del día anterior. Basta rallarlo muy fino y pasarlo por un tamizador.

### **Papel de aluminio, cara y cruz**

La cara es la de tono mate y la otra puede llegar a oxidar los alimentos.

### **Pasas arriba**

Al hacer una tarta con pasas, éstas se van siempre al fon-



do. Para evitarlo basta con rebozarlas con un poco de harina y subirán.

### **Pasta: su aumento**

Para saber qué cantidad hemos de poner para determinado número de comensales, recordemos que la pasta dobla su volumen al cocerse.

### **Pasta original**

Se consigue un toque original sustituyendo el agua de cocción por caldo de verduras o de pescado.

### **Pastelería controlada**

Además de untar el recipiente con mantequilla al hacer un bizcocho es conveniente espolvorearlo de harina para que no se pegue.

### **Patatas bien tratadas**

Para freírlas bien es conveniente lavarlas y después secarlas antes de ponerlas en el aceite; esto evitará ese peligroso chisporroteo.

### **Patatas sin olores**

Si queremos evitar que toda la casa huela a patatas fritas, basta con poner una ramita de perejil en el aceite.

### **Patatas cocidas en su punto**

Una patata está cocida del todo cuando al pincharla con la punta de un cuchillo no se viene detrás de éste.

### **Patatas en puré**

El puré de patatas más sabroso se consigue añadiéndole una yema de huevo.

### **Pescado bien cocido**

La mejor manera de cocer el pescado consiste en hacerlo con aceite, 2 ó 3 cucharadas de agua y un poco de zumo de limón.

### **Pescado en filetes**

Los filetes de pescado se fríen bien si no tienen agua y



están bien rebozados con sal y harina.

### **Pescados pequeños**

Para freír pescados pequeños hay que tener muy caliente el aceite, pues al introducirlos la temperatura baja bastante.

### **Pescado congelado**

El pescado congelado tiene las mismas propiedades nutritivas que el fresco. Para descongelarlo rápidamente hay que sumergirlo en agua fría con 3 cucharadas de sal.

### **Pescado envasado**

Si el pescado envasado huele, es conveniente sacarlo y ponerle un poco de escabeche o aceite durante una hora.

### **Pimienta en grano**

Se utiliza para algunos caldos, pero no debe añadirse hasta 10 minutos antes de terminar la cocción, pues daría sabor amargo.

### **Pimientos indigestos**

Lo son cuando se toman sin estar bien elaborados; fritos, por ejemplo, en aceite hirviendo durante dos minutos.

### **Pimientos rellenos**

Conviene no rellenarlos del todo, pues la carne picada y los demás ingredientes tienden a desmoronarse y romper la envoltura.

### **Pollo para asar**

Pidamos que sea lo más graso posible para que se seque lo menos posible.

### **Pollo troceado**

Mejor dos pequeños que uno grande, pues los trozos pequeños se cocinan mejor.

### **Pollo al horno**

Hay que ponerlo en una cazuela grande, de forma que lo podamos volver de uno y otro costado.

**Pularda aromática**

Para realzar el sabor de la pularda no hay como añadir tomillo a la salsa.

**Pulpo menos duro**

Un viejo remedio para ablandar el pulpo consiste en introducir un corcho limpio en la cocción, que luego se saca.

**Puré como recién hecho**

Para tomarlo al día siguiente de haberlo hecho es aconsejable calentarlo agregando un poco de leche y al baño maría.

**Queso rallado como el primer día**

Para conservarlo, mojar un paño en agua salada, escurrirlo y poner dentro el queso.

**Relleno de carne picada**

Su mejor condimento es una cucharada de sal, 5 gramos de pimienta y una pizca de especias diferentes.

**Remolacha arco iris**

La remolacha en ensalada admite gajos de naranja, rodajas de zanahoria, hojas de albahaca y medias lunas de cebolla.

**Repollo para quemaduras**

La quemadura de la piel en la cocina tiene alivio con las hojas de repollo, que impiden que se infecte la herida.

**Sal con mucho tino**

La sal que es preciso añadir al agua de cocción debe ponerse cuando se inicia el hervor, nunca antes de empezar.

**Salchichas con moho**

No hay que asustarse por el moho. Se quita con un paño mojado y punto, pues no afecta al embutido.

**Salmón más rosado**

Esto se consigue agregando un poco de bicarbonato a la salsa de cocción, ya en el horno.





### **Ternera empanada**

Los filetes de ternera más sabrosos se empanan con harina, huevo batido y pan rallado.

### **Tocino fresco**

El tocino fresco se fríe sin aceite y mejor en una sartén antiadherente.

### **Tortilla sin trucos**

No poner más de media docena de huevos en una tortilla y no batir excesivamente son dos consejos prácticos, que no trucos, para que la tortilla salga perfecta.

### **Tortilla como antaño**

Para muchas personas, el secreto de una buena tortilla está en la sartén, de hierro y bastante honda, como las de antaño.

### **Verduras bien diferenciadas**

A la hora de preparar un plato con verduras diferentes, lo mejor es prepararlas (o cocerlas) por separado para que cada una conserve su sabor.

### **Verduras lacias**

Recuperan su tono natural si las lavamos y las metemos húmedas en una bolsa de plástico en el refrigerador.

### **Verduras salteadas**

Añadiendo un par de cucharadas de vino al salteado de verduras, éstas se harán más rápidamente gracias al vapor que desprenden.

### **Vinagre sanitario**

El vinagre pasa por ser el desinfectante óptimo de las verduras.

### **Vinagre limpiador**

La batería de acero inoxidable se limpia mejor con una mezcla de agua y vinagre.

**Yogur como recurso**

Debido a la acidez que contiene, es ideal para suavizar guisos de carne o pescado.

**Zanahorias bien cocidas**

Dada su dureza, lo mejor es hacerles una incisión con el cuchillo, a todo lo largo, antes que trocearlas.



# VOCABULARIO DE AMERICANISMOS



ACEITE: óleo.

ACEITUNA: oliva.

AGUACATE: aguazate, avocado, palto, paltá.

AJO: chalote.

ALBAHACA: alfábega, alábega.

ALCACHOFA: alcaucil.

ALCAPARRA: párara.

ALIÑO: condimento.

ALMÍBAR: jarabe de azúcar, agua dulce, sirope.

ANCHOA: anchova, boquerón.

APIO: arracachá, celeri, esmirno, panul, perejil, macedonio.

ARENQUE: alosa, arecón, sábalo.

ARROZ: casulla, macho, palay.

ATÚN: abácora, albácora, bonito.

AZAFRÁN: bijol, color, brin, croco.

BACON: tocino ahumado, panceta ahumada, tocineta.

BECHAMEL: besamel, besamela, salsa blanca.

BERROS: balsamita.

BESUGO: castañeta, papamosca.



- BIZCOCHO: biscocho, galleta.  
BOQUERÓN: anchoita, aladroque, alece, lacha.  
CAFÉ: tino.  
CALABACÍN: calabacita, zambo, zapallito, hoco, zapallo.  
CARACOL: curro, tote.  
CARNE DE VACA: carne de res.  
CEBOLLETA: cebolla cabezona.  
CERDO: cebón, cochino, puerco, chuchi, chanco, coche, lachón.  
CLAVO: clavo de olor, clavete.  
COL: repollo.  
COLIFLOR: brécol, brocoli.  
CONDIMENTO: aliño.  
CHAMPIÑONES: setas.  
CHOCOLATE: cacao, soconusco.  
CHORIZO: salchicha.  
CHULETA: bife.  
CREMA: natillas, flan.  
CREMA DE LECHE: flor de leche.  
ENDIBIA: escarola.  
ESPECIAS: olor.  
FILETE: bife, biftec, entrecote, churrasco.  
FRAMBUESA: mora.  
FRESA: frutilla.  
HARINA DE MAÍZ: capí, maicena, couma.  
HIERBABUENA: hierbasanta, hierbamenta, huacatey.  
HUEVO: blanquillo.  
HUEVOS REVUELTOS: pericos.  
JAMÓN MAGRO: jamón crudo.  
JAMÓN IBÉRICO: pernil, jamón crudo.

- JAMÓN DE YORK: jamón cocido.
- JUDIAS BLANCAS: frijoles, caraotas, calamacos, porotos, vainitas.
- LIMÓN: Acitrón, bizuaga, lima.
- MACARRÓN: mostachón.
- MAÍZ: abati, cuatequi, canguil, capia.
- MAICENA: capi, maicena.
- MANTEQUILLA: manteca.
- MANZANA: pero, perón.
- MEJILLONES: moule, cholga.
- MERLUZA: corvina.
- MIGA DE PAN: borona.
- MOSTAZA: jenabe, mostazo.
- NABO: coyocho.
- NUEZ: coca.
- PAN RALLADO: pan molido.
- PASTEL: budin.
- PATATAS: papas.
- PAVO: chumpique, guajolote.
- PEPINILLO: pepino pequeño encurtido.
- PESCADILLA: merluza pequeña.
- PIMENTÓN: ñora, chile poblano.
- PIMIENTA: pebre.
- PIMIENTO: poblano, ñora, chile, ají, conguito, chiltona.
- PIMIENTO ROJO: ají, conguito, chiltona.
- PIZCA: chicote, miringa.
- PLÁTANO: banana, banano, cambur, pacoba.
- PUERRO: ajo porro.
- PURÉ DE PATATA: naco.
- RAPE: raspado, pejesapo.
- RELLENO: recado.

REMOLACHA: beterrave, betabel, betanaga.

REPOLLO: col.

REQUESÓN: cuajada.

SALCHICHAS: chorizos, cervela moronga.

SALSA PICANTE: mojo, mole.

SALSA DE TOMATE: tornatican.

SETAS: hongos.

TERNERA: jata, mamón, becerra, chota, novilla, vitela.

TOCINO: cuito, lardo, murceo, unto.

TOMATES: jitomate.

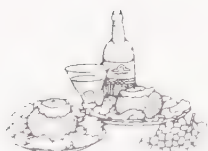
TRUFA: criadilla de tierra.

VAINILLA: tlixóchitl.

VINO TINTO: tinto.

ZANAHORIA: azanoria.





## ÍNDICE GENERAL Y DE RECETAS



Introducción.....	7
Fantasía de sopas y entrantes.....	11
Arroz caldoso y picante.....	13
Barcas orientales de atún.....	17
Blinis para hacer y tomar.....	16
Caldo de pescado al mojo.....	14
<i>Choucroute</i> al jamón.....	22
Crema de tomates exprés.....	15
Delicia de morcilla y manzana.....	21
Fantasía de queso y cerveza.....	19
Gratinado de jamón al Oporto.....	25
Gratinado de jamón con Madeira.....	24
Jamón con salsa a la crema.....	26
Jamón dulce con queso.....	23
Salchichas al whisky.....	20
<i>Soufflé</i> de queso.....	18
Ensaladas «todo terreno».....	27
Arenques a la crema con yogur.....	30
Champiñón al hinojo.....	33
Endibias con aroma de apio.....	34

Ensalada de atún al ketchup .....	29
Ensalada de escarola con queso.....	36
Ensalada estilo Cannes .....	32
Ensalada picante de piñones .....	35
Lechuga en salsa de Nueva York .....	31
 Huevos multiuso .....	 37
Canapés de huevo y jamón .....	41
Huevos a la antigua usanza.....	42
Huevos escalfados con acedera.....	50
Revuelto de fruta y pan tostado.....	40
Revuelto de níscalos aromatizado .....	39
Tortilla de jamón ibérico .....	44
Tortilla de pimientos con tocino.....	48
Tortilla de queso a la crema .....	49
Tortilla de setas aromatizada.....	46
Tortilla de tocino y queso .....	45
Tortilla picante de níscalos .....	43
 Preparados de marisco y pescado.....	 51
Almejas con salsa aromática .....	59
Caballa con hierbas aromáticas .....	65
Calamares a la romana .....	61
Caracoles en salsa .....	56
Filetes de besugo al vino.....	62
Filetes de gallo con sémola de maíz.....	63
Filetes de merluza a la crema.....	60
Gambas al brandy .....	55
Lenguado a la naranja .....	68
Mejillones a la crema .....	58

Mejillones con jamón.....	57
Rape estilo provenzal .....	64
Salmón a la marinera .....	66
Salmón al horno .....	67
Vieiras a la provenzal .....	54
Vieiras al moscatel .....	53
 Delicias de carne .....	 69
Carne picada al queso .....	78
Chuletas de cerdo con pepinillos .....	84
Chuletas de cordero con gabardina .....	82
Cordero estilo rústico.....	83
Entrecot a la parrilla .....	76
Filetes de cerdo empanados.....	85
Hamburguesa a la pimienta .....	79
Higaditos de pollo aromatizados .....	87
Hígado en escabeche.....	73
Pavo a la crema.....	86
Pollo al ajillo .....	90
Redondo de ternera en salsa .....	75
Riñones a la crema.....	74
Salsa para todo .....	88
Salteado de higaditos de pollo .....	89
Sesos de cordero aromatizados.....	81
Solomillo al perejil .....	80
Solomillo con cebolla .....	77
Ternera al whisky .....	72
Ternera con anchoas .....	71
 Sorpresas de verdura .....	 91
Alubias con azafrán .....	100

Berenjenas con anchoas .....	93
Calabacines aromatizados.....	96
Coliflor rebozada.....	95
Compota de manzana para asados .....	104
Endibias a la flamenca .....	97
Espinacas a la crema .....	98
Espinacas con queso .....	99
Guisantes con eneldo .....	103
Lombarda a la plancha.....	94
Maíz en su jugo.....	101
Tomates aromatizados .....	102
 Pastas y arroces con personalidad .....	 105
Arroz con cebolla y pimiento picante .....	110
Arroz con cordero.....	111
Espagueti con ajo a la crema.....	107
Espagueti con anchoas .....	108
Pasta con setas .....	109
 Postres de fiesta .....	 113
Arroz con leche .....	123
Crema de peras.....	118
Crema de vainilla .....	117
Ciruelas pasas al vino .....	131
Compota de manzana y naranja .....	126
Crepes de mandarina al brandy.....	119
Delicias de leche.....	121
Fresas a la veneciana.....	120
Mermelada de limón .....	116
Mousse de chocolate.....	130
Nueces y manzanas con miel.....	128

Peras al caramelo .....	127
Plátanos al whisky .....	115
<i>Soufflé</i> a la naranja.....	125
Tarta de crema.....	129
Tortitas al ron.....	122
101 consejos de cocina rápida .....	133
Vocabulario de americanismos .. .....	145





## TÍTULOS DE LA COLECCIÓN:

### **101 recetas en 15 minutos**

María G. Sanjuan

### **Cocinar es así de fácil**

Carlos Grixalba

### **Cocinar para mañana**

Lola García Navarro

### **Cócteles con magia**

Montse Puig

### **Ensaladas ricas y estimulantes**

Ana Sebastián Maldonado

### **Pastas con amor**

Aida Esperanza Leuro

### **El recetario de la abuela**

María José García Ramos

### **Repostería monacal**

Itziar Pañeda

### **Tapas: la pequeña cocina**

Isabel Romero

### **Tratado de las salsas**

Gloria Serrato





## Delicias de Cocina

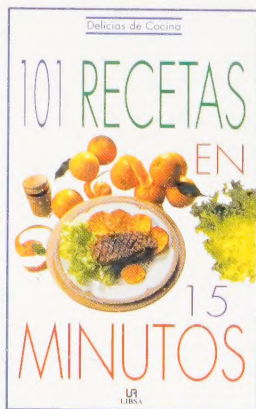
Disfrutar de una cocina natural, sabrosa y sorprendente no está reñido con la falta de tiempo a que hoy nos vemos sometidos. El secreto consiste en manejar un puñado de recursos y atreverse con la cocina imaginativa.

Este libro recoge 101 soluciones inmediatas –todas ellas realizables en apenas un cuarto de hora– a base de productos habituales en la cocina, de resultado intachable y digno de ofrecer a los comensales más exigentes.

Después de leer y probar las recetas que ofrecemos, el atrevido cocinero confirmará que esta forma de cocina rápida merece los mejores elogios, porque con muy poco esfuerzo nos regala placer para la vista y para el paladar.

### Títulos de la Colección

Repostería monacal  
El recetario de la abuela  
Tapas: la pequeña cocina  
Cócteles con magia  
Ensaladas ricas y estimulantes  
Cocinar para mañana  
Pastas con amor  
101 recetas en 15 minutos  
Tratado de las salsas  
Cocinar es así de fácil



0 4

ISBN 84-7630



\*R1-APJ-436\*